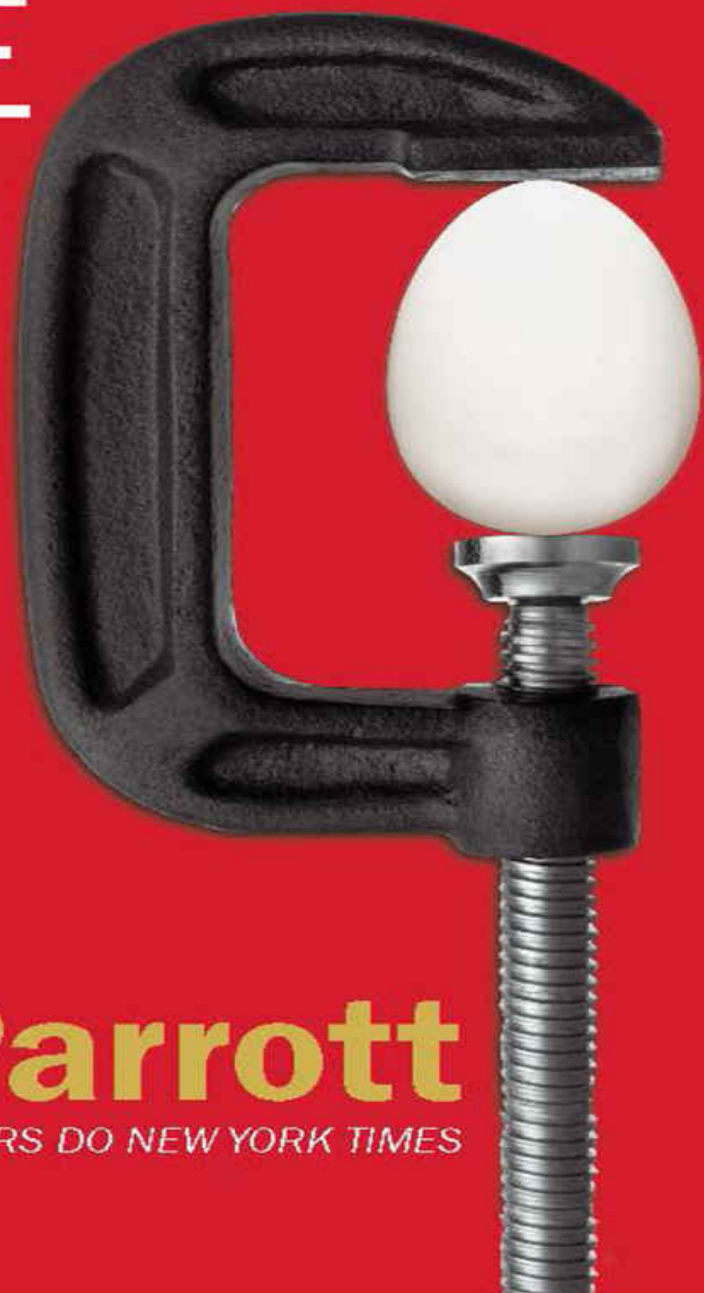




VOCÊ É MAIS **FORTE** DO QUE PENSA

A FORÇA PARA FAZER
O QUE VOCÊ ACHA
QUE NÃO CONSEGUE



Dr. Les Parrott

AUTOR Nº 1 NA LISTA DE BEST-SELLERS DO NEW YORK TIMES



VOCÊ É MAIS **FORTE** DO QUE PENSA

A FORÇA PARA FAZER
O QUE VOCÊ ACHA
QUE NÃO CONSEGUE

Dr. Les Parrott

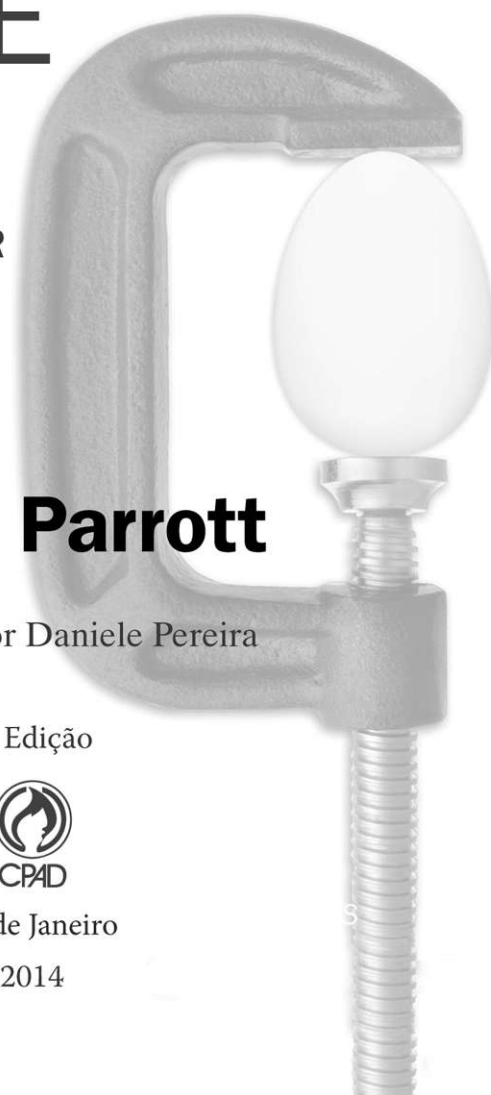
Traduzido por Daniele Pereira

1ª Edição



Rio de Janeiro

2014



Todos os direitos reservados. Copyright © 2014 para a língua portuguesa da Casa Publicadora das Assembleias de Deus.
Aprovado pelo Conselho de Doutrina.

Título do original em inglês: *You're Stronger Than You Think*
Tyndale House Publishers, Carol Stream, Illinois, EUA
Primeira edição em inglês: 2012
Tradução: Daniele Pereira

Preparação dos originais: Ana Paula Nogueira
Adaptação de capa: Elisangela Santos
Projeto gráfico e editoração: Fagner Machado

CDD: 248 - Vida Cristã
ISBN: 978-85-263-1138-1
eISBN: 978-85-263-1221-0

As citações bíblicas foram extraídas da versão Almeida Revista e Corrigida, edição de 1995, da Sociedade Bíblica do Brasil, salvo indicação em contrário.

Para maiores informações sobre livros, revistas, periódicos e os últimos lançamentos da CPAD, visite nosso site:
<http://www.cpad.com.br>

SAC — Serviço de Atendimento ao Cliente: 0800-021-7373

Casa Publicadora das Assembleias de Deus
Av. Brasil, 34.401, Bangu, Rio de Janeiro – RJ
CEP 21.852-002

1ª edição: Março 2014
Tiragem: 3.000

DEDICATÓRIA

Ao meu grupo de força:

Doug Backous

Martin Barrett

David Grieger

Jeff Judy

Jeff Lilley

Brian Muchmore

Steve Pelluer

Jon Sharpe

Vocês me fazem ser mais forte do que pensam.

AGRADECIMENTOS

Meus sinceros agradecimentos a todos que me ajudaram neste projeto: Kara Leonino, David Lindstedt, Lisa Jackson, Maria Eriksen, Susan Taylor, Jon Farrar, Ron Beers, Erin Gwynne, Jacqueline Nuñez, Gwen Elliott, Timothy Meaney, Bryan Heathman. Michael Boerner, Debbie Kling, Kevin Bell, Brian Muchmore, Geri Bottles, Mark Bottles, Lynda Allen, Brian Allen, Tracy Norlen, Reece Carson, Clint Kelly, Henry Albrecht, Phil Herzog, Dan Price, Rodney Cox, Laila Sharpe, Jon Sharpe, Richard Dahlstrom, Rob Wall, Roger Parrott, Jennifer Gilnett, Troy Snyder, Eric Abel, Loran Lichty, Darin Leonard, Ken Hutcherson, Matt Wimmer, Bill Smead, Jeff Judy, Larry Roberts, Jeff Kemp, Stacy Kemp, Jackie Mosley, Bruce McNicol, Steve Harmon, Barbara Uhlmann, Steve Uhlmann, Jeff McFarlane, Joy Zorn, Carrie Abbott, Mary Myrick, Mike Sullivan, Doug Engberg, Arlys Osborne, Nate Olson, Bobbe Evans, David Wicks, Scott Bolinder, James Smith, George Toles, Janice Lundquist, Leslie Parrott, Kevin Small, Mark Cole, Scott Burbank, Susan Burbank, Mandi Morange, Bill Craig, Ron Keck, Gavin Fysh, Will Raunig, Ed Harowicz e Sealy Yates. Tenho uma enorme dívida de gratidão com vocês.

Sumário

Agradecimentos

Introdução: A Vida É uma Aventura — Se Você Reunir Força

PARTE 1: O PODER DA SUA MENTE

1 *Pense de Modo Simples* — Há Força em Limpar a Mente

2 *Pense com Expectativa* — Há Força na Esperança

Tornando Realidade: Aproveitando ao Máximo o Poder da sua Mente

PARTE 2: O PODER DE SEU CORAÇÃO

3 *Sinta-se Vulnerável* — Há Força em Reconhecer sua Fraqueza

4 *Sinta-se Conectado* — Há Força em Ser Conhecido

Tornando Realidade: Aproveitando ao Máximo o Poder do seu Coração

PARTE 3: O PODER DE SUA ALMA

5 *Esvazie-se* — Há Força em se Render

6 *Seja Corajoso* — Há Força em se Arriscar

Tornando Realidade: Aproveitando ao Máximo o Poder da sua Alma

Conclusão: Deixe a Aventura Começar

Notas

INTRODUÇÃO

A Vida É uma Aventura — Se Você Reunir Força

Que você viva todos os dias da sua vida. — Jonathan Swift

Tudo começou — a ideia para este livro — com uma conversa franca entre dois amigos. Foi mais ou menos assim:

— Tenho que confessar uma coisa — cochichou meu amigo Bill. Estávamos sentados à mesa, um de frente para o outro em um restaurante lotado. Deixei meu garfo no prato e me inclinei para ouvir enquanto Bill continuava. — Chorei esta semana assistindo ao trailer de um filme no avião.

— O quê? — perguntei, pensando que talvez Bill estivesse brincando.

— Era um filme infantil, mas alguma coisa nele me tocou — ele prosseguiu.

Pelo seu modo de falar, posso afirmar que Bill estava sério.

— Alguém o viu chorar? — perguntei, com toda a frieza que fui treinado para esconder como psicólogo.

— O problema não é esse — Bill respondeu — mas, sim, percebi alguns olhares estranhos.

— Qual era o filme?

— Era o trailer de um filme chamado *Onde Vivem os Monstros*, e a música de fundo era intensa, e então, uma a uma, frases curtas apareciam na tela. A primeira dizia: “Dentro de todos nós há esperança”. A os poucos, ela desaparecia da tela enquanto a música continuava, e a próxima frase aparecia: “Dentro de todos nós há medo”. A frase seguinte me fez tremer — disse Bill. —

“Dentro de todos nós há remorso”. E então estas palavras: “Dentro de todos nós há aventura”.

— Aventura? — perguntei. — Não entendi.

— Nem eu — Bill respondeu. — Mas você sabe o que senti ao ouvir aquelas palavras? Senti que não quero perder minha própria vida. Não quero acordar um dia e sentir remorso porque minhas esperanças nunca se realizaram. Não quero evitar riscos enquanto simplesmente espero o futuro. Mas às vezes tenho esse medo que me impede de buscar minha aventura. Você me entende? Algo dentro de mim diz que talvez eu não consiga lidar com a aventura ou que talvez a aventura signifique um risco alto demais. Talvez eu não seja forte o suficiente.

Por causa das rotinas que seguimos, com frequência nos esquecemos de que a vida é uma aventura constante.
Maya Angelou

— Não, entendi — eu disse ao Bill. Conheço esse sentimento. É como se você tivesse a eterna esperança de que um dia sua *verdadeira vida* começará, mas então surge o pensamento de que talvez seja uma falsa esperança. Você está se esforçando

para caminhar em meio ao estresse e às pressões de hoje enquanto segura a corda à sua frente.

— É isso! E por fim você compreende que se iludiu com uma falsa esperança, porque está sentindo que vai perder sua grande jornada.

— E é então que o remorso entra sorrateiramente?

— Remorso, ou quem sabe apenas a sensação de ser inadequado...

ou impotente — disse Bill. — Talvez seja apenas medo. Seja o que for, isso impede que você saia de sua zona de conforto para fazer o que acha que não consegue.

Bill observou o restaurante por um momento.

— Aposto que quase todos aqui, se refletissem sobre essa questão, sentiriam o mesmo. Somos tão pessimistas. Todo o mundo vê a metade vazia do copo.

— Na verdade, não — respondi. — Se você perguntar, quase todas as pessoas aqui lhe diriam que são otimistas.

— Como pode ter tanta certeza? — Bill perguntou.

O Copo Está Meio Cheio Mesmo?

Quando isso aconteceu, havia pouco tempo que eu tinha feito uma pesquisa sobre o assunto e descobrira um estudo consistente sobre o tema. Ele mostra que a maioria de nós — em todo o mundo — vemos o conhecido copo meio cheio. No encontro anual da Associação para Ciência Psicológica em San Francisco, pesquisadores relataram uma pesquisa de opinião pública que incluía 140 países, representando 95% da população mundial. Isso revelou que 89% de nós espera que os próximos cinco anos sejam tão bons ou melhores que o momento atual.¹

Então como sucumbimos à sensação de “não conseguimos” quando acreditamos que nosso futuro reserva promessas reais? Como pode haver tal desconexão entre o que falamos e o que sentimos? Não faz muito sentido — até que você perceba que, embora possamos confiar no futuro, nem sempre confiamos em nossa capacidade de conseguir isso no presente. Podemos ver um amanhã mais vibrante, mais radiante, porém quando olhamos para onde estamos hoje, nossa força desvanece. Desistimos antes mesmo de começar a busca daquele futuro brilhante, apesar de mantermos nossa esperança de que “um dia” nossa vida será diferente.

A maioria das pessoas não
almeja alto demais e erra.
Elas almejam muito pouco
e acertam.
Bob Moawad

Nesse meio tempo, uma vaga sensação de descontentamento começa a infiltrar-se em nossa alma, enquanto não estamos olhando. Então algo como o trailer de um filme infantil nos lembra de que se não tivermos propósito, nossa vida se tornará sobrecarregada de remorsos, não tanto pelo que fizemos, mas pelo que deixamos de fazer. Se não tivermos propósitos, tornamo-nos pessoas que “gostariam de ter feito” em vez de pessoas que são “contentes por terem feito”.

Tudo isso ergue a questão de como nós humanos podemos equilibrar o otimismo que mantemos para o futuro com a dificuldade

que temos no presente. Ou, simplificando, se o copo de água está mesmo meio cheio, por que me sinto vazio?

Esperando que sua Vida Comece... um Dia

Quão satisfeito você está com sua vida neste momento? Se você for como a maioria das pessoas, é provável que se sinta bem, porém vai ficar mais contente, muito mais satisfeito com quem é como pessoa e com a vida que está levando em algum ponto nessa trajetória. É provável que se sinta meio inseguro, talvez até inquieto. Certo?

Quem sabe você tenha escutado este pequeno poema. Ele apresenta um ponto simples, porém profundo:

*Cada manhã ele organizava as cartas que escreveria amanhã.
E pensa nos companheiros que iria alegrar amanhã.
Entretanto, era tão ruim que estivesse ocupado hoje,
E não pudesse parar nem um minuto em seu caminho;
Mais tempo teria para dar aos outros o que diria amanhã.*

*O melhor trabalhador esse homem teria sido amanhã.
O mundo o teria conhecido, se ele tivesse visto o amanhã.
Mas o fato é que ele morreu e desapareceu de vista,
E tudo que deixou aqui quando a vida passou,
Foi uma montanha de coisas que pretendia fazer amanhã.*²

Você tem medo de terminar como o homem do poema, que morreu esperando o futuro? Sente-se como se estivesse esperando que sua vida — sua verdadeira vida — comece? Você se sente aprisionado pelas pressões e fadigas de sua rotina diária, enquanto continua mantendo a esperança de que a aventura de sua vida começará — um dia? Talvez a aventura de sua vida tenha sido colocada em modo de espera por causa de algo que está além do seu controle.

Talvez você tenha sido atingido por um golpe, e está apenas tentando sobreviver à dor ou ao sofrimento. Vida em modo de

espera.

No fundo você sabe que há mais nesta vida do que simplesmente sobreviver. Você sabe que seu futuro reserva promessas. E, no entanto, a incerteza e impotência que sente às vezes o levam a questionar sua capacidade de elevar-se acima de sua circunstância atual e impedem que você faça o que precisa fazer.

Há de existir um caminho melhor, certo? E existe. Vou lhe mostrar. Com uma abordagem contraintuitiva, vou ajudá-lo a conectar-se à fonte de energia. Não vou lhe dizer para pensar de modo mais positivo. Você já ouviu essa mensagem antes. Não, este livro vai mostrar-lhe onde deve procurar — neste exato momento — pela força que você não sabia que tinha.

Todos Precisam de mais Força

Duas experiências humanas nos impedem de viver a vida que almejamos. A primeira experiência é o resultado de uma esperança demorada — uma escolha que fazemos por medo. A segunda é o resultado de uma esperança frustrada — uma circunstância que foi imposta. Vamos dar uma olhada em cada uma delas.

Esperança Demorada

A verdadeira aventura da vida só começa quando reunimos força para fazer aquilo que temos medo. Pode ser qualquer coisa: começar uma nova carreira, escrever um livro, voltar a estudar ou buscar um relacionamento. Pode ser qualquer coisa que nos leve a um lugar onde nossos sonhos não realizados tornam-se reais. Na verdade, a aventura de viver começa quando saltamos sobre o grande abismo do que está nos detendo. A maioria de nós anda na ponta dos pés à beira do precipício e vislumbra o que é possível no outro lado. Podemos até ficar empolgados com o que vemos — até olharmos para baixo e decidirmos retroceder. O que nos impede de dar aquele salto? Medo do que poderia não acontecer, certo? Vemos o salto como grande demais, pelo menos por enquanto. Acreditamos que podemos não alcançar o outro lado e as consequências poderiam ser terríveis. Mas não desistimos da ideia. Decidimos que vamos retomá-la, *um dia*. Vamos dar um tempo e talvez pensar em como poderíamos construir uma ponte sobre o abismo. Ou poderíamos esperar por melhores condições para dar o salto. *E quem sabe*, pensamos, *se esperarmos mais um pouco, a distância encurte*.

Seja qual for a nossa lógica, adiamos o grande salto. Esperamos nosso tempo com a rotina de uma vida que aguardamos finalmente nos levar para o outro lado do precipício. Um dia se sobrepõe ao outro, e com o passar do tempo, pensamos no grande abismo em nossos momentos mais tranquilos. Nós nos perguntamos se deveríamos saltar logo. Mas a agitação dos nossos dias novamente nos faz retroceder da extremidade, e continuamos adiando o salto. Por quê? Porque temos medo de não ter força para conseguir.

Esperança Frustrada

A grande aventura da vida às vezes é frustrada por circunstâncias fora do nosso controle. Não necessariamente nos faltam a força e a coragem para saltar sobre o abismo, mas estamos lutando com um obstáculo que põe fim à jornada que estamos seguindo. Agora carregamos um fardo que está minando nossa força. Algum tipo de obstáculo nos surpreendeu, e estamos sofrendo os efeitos.

Não importa o quanto sua vida seja abençoada, se você vive neste planeta, acabará se deparando com um momento grave de dor ou sofrimento inesperado. “Não ter sentido dor é não ter sido humano”, diz um antigo provérbio judeu. Um choque maior é

**Algumas pessoas passam
a vida toda se preparando
para viver.**

Abraham Maslow

inevitável. Pode ser uma perda de emprego, uma doença física, um divórcio, um vício, uma traição, luto, desastre natural ou qualquer outra questão que cause sofrimento emocional. É claro, o que causa dor de partir o coração para algumas

pessoas pode nem incomodar outras. Mas você pode ter certeza disto: Ninguém — nem uma única alma — é imune à dor.

Albert Einstein declarou: “Ou sofremos na saúde ou sofremos na alma”. Alguns sofrem mais, outros sofrem menos, mas *todos* sofrem. Podemos expressar nossa angústia de modos diferentes, mas cada um de nós conhece a dor do sofrimento e da angústia, doença e desastre, provações e problemas. E cada um de nós sabe que são nesses momentos, quando nossos sonhos são frustrados, que precisamos da força que não estávamos cientes de ter.

Encontrando Força onde Você não Sabia Procurar

Lembra-se do ovo na capa deste livro? É só uma questão de tempo até que ele se quebre sob a pressão, certo? Não necessariamente. Ele não é tão frágil quanto você pode pensar. Na verdade, a casca do ovo é muito mais forte do que parece porque seu formato côncavo é capaz de suportar pressão intensa. De fato, em uma experiência feita pelo Centro de Ciência de Ontário, em Toronto, membros da equipe registraram um teste em que um ovo era capaz de suportar uma pessoa pesando 90 quilos.³

Assim, se você está diante de um sonho que foi adiado ou um sonho que foi frustrado, este livro foi escrito para você. Ele lhe mostrará onde e como encontrar a força pela qual procura.

Dividi esta obra em três partes: o poder da sua mente, o poder do seu coração e o poder da sua alma.⁴ Estas são as fontes internas onde é mais provável que esteja sua força.

Parte 1: O Poder da sua Mente

Alguns especialistas discutem o fato de que o início da renovação da nossa força se dá na maneira como pensamos. Usamos a mente para analisar, calcular e planejar. Nossa mente contém nosso conhecimento e entendimento.

Todos nós já ouvimos sobre o inegável poder de nossas atitudes. Contudo, nesta seção, proponho uma nova forma de extrair força de nossa mente. Tem a ver com simplicidade ([capítulo 1](#)). Tem a ver com encontrar força limpando sua mente a fim de descobrir o que deveria ser óbvio. Com frequência, tornamos a vida mais complicada do que deveria ser, e como resultado, ficamos atolados, apáticos e exaustos. Essa seção lhe mostrará como carregar pouca bagagem emocional e pensar de modo mais simples, e em troca, encontrar novas soluções e uma nova tenacidade.

Também mostraremos como pensar com expectativa ([capítulo 2](#)). “A esperança demorada enfraquece o coração”, diz o provérbio,

“mas o desejo chegado é árvore de vida”.⁵ A diferença entre adiamento e realização se encontra em como moldamos nossas esperanças, desejos e sonhos. Podemos projetá-los com preocupação, por exemplo, e com certeza eles vão estagnar. Ou, podemos projetá-los com esperança zelosa, e de repente nós os inspiramos com força — um poder eletrizante para ver possibilidades com mais clareza do que nunca. Tudo isso se encontra no modo de pensarmos. E esse é o poder de nossa mente.

Uma boa mente e um bom coração são sempre uma ótima combinação.

Nelson Mandela

Parte 2: O Poder do seu Coração

Embora nossa parte cognitiva seja o ponto de partida para a força, nosso coração contém uma abundância de poder quando sabemos onde encontrar. E isso começa, paradoxalmente, encontrando a força que surge quando nós admitimos nossa fraqueza ([capítulo 3](#)). Percebemos que isso vai contra a sabedoria convencional. Vai de encontro à natureza de qualquer pessoa que tenta parecer poderosa. Mas esse é o ponto. Este livro é sobre a força autêntica que vem de dentro para fora, não sobre construir uma fachada forte. E é por isso que a vulnerabilidade, como veremos, é um instrumento para encontrarmos o poder emocional em nosso coração.

Isso também é verdade em relação a ser conhecido ([capítulo 4](#)). A força encontrada em nosso coração nunca será otimizada até que esteja conectada à outras pessoas. Quando ficamos presos demais à ocupação de nossa vida, perdemos os vínculos significativos que partilhamos com os outros e, no fim, com Deus. Esta é a razão por que nossa força com frequência está esgotada. Os vínculos estabelecidos por meio de relações saudáveis geram uma energia dinâmica em nosso coração. Eles estimulam nossas emoções para evocar força.

Parte 3: O Poder da sua Alma

A fonte máxima de força reside no profundo de nossa alma. Depois de mostrar como extrair poder de sua mente e utilizar o

poder do seu coração, mostraremos como você atinge sua maior fonte de poder e força quando examinarmos minuciosamente seu espírito. Pois é lá que está o segredo sagrado. O que é isso? Esvaziar-se de seu empenho por força ([capítulo 5](#)). Sim, parece incongruente, talvez até absurdo. Mas essa entrega espiritual profunda, quando feita de modo apropriado, é a única maneira de encontrar a força permanente que nossa alma deseja.

Não quero chegar ao fim
da minha vida e descobrir
que vivi apenas o seu
comprimento. Quero ter
vivido sua largura também.
Diane Ackerman

No capítulo 6, você descobrirá uma coragem que vai surpreendê-lo. O poeta alemão Johann Wolfgang Von Goethe declarou que “a coragem tem gênio, poder e mágica em si mesma”. Ela pode pegá-lo desprevenido quando você percebe que ela está emergindo de dentro. Contudo é em sua alma que a fé, não importa quão fraca, pode fazer surgir coragem. É em sua alma que você descobrirá um poder maior do que já imaginou, e ele vem de uma estratégia contraintuitiva que obtém o poder máximo. É lá que você encontra uma linha direta para a força que só Deus pode dar. E essa força encontra-se no poder de sua alma.

A palavra *forte* vem do latim *stringere*, que significa amarrar com força. Por causa do aspecto de amarrar, *stringere* também deu origem à palavra *string* (corda, em inglês). De certo modo, este livro vai lhe mostrar como amarrar uma corda firme em sua mente, seu coração e sua alma — unindo e amarrando-os bem juntos — para criar um cabo poderoso de força renovada que elimina toda inclinação que você poderia ter para dizer “Não consigo”. Isso bloqueia todo impulso de desistir. Não deixa espaço para desculpas. Em vez disso, fornece o poder insondável para agarrar-se a uma esperança que não irá desapontá-lo.⁶ Essa ligação o tornará mental, emocional e espiritualmente forte. Vai lhe dar força para se levantar diante do seu Golias, seja ele qual for, olhar bem em seus olhos e fazer o que você antes achava que não podia.

Minha Promessa para Você

Se eu me sentasse ao seu lado e perguntasse por que você escolheu este livro, qual seria sua resposta? Acho que em alguns minutos, caso se sentisse seguro, você me contaria sobre uma situação específica — um obstáculo ou um desafio — que está exigindo sua resiliência ou esgotando sua força.

E eu ouviria. Ouviria com sinceridade e atenção.

É claro, não podemos fazer isso por meio deste livro, porque é uma conversa de mão única. O mais perto que podemos chegar de um diálogo é por meio do meu site, www.strongerbook.com, que me oferece uma forma de ouvir você. E espero que isso aconteça. Quero conhecer sua história. Quero conhecer seus pensamentos e ouvir seus questionamentos à medida que você avança pelos capítulos deste livro.

O mundo está cheio de
sofrimento; está cheio de
superação também.
Hellen Keller

Cada palavra foi escrita com você em mente. Li cada frase com toda atenção porque quero ter certeza de que a mensagem está clara. Mais do que tudo, oro por você, leitor, para que este livro sirva de instrumento para nada menos que um avanço. Não conheço os detalhes de sua vida, é claro, mas sei o suficiente acerca da experiência humana para acreditar que a mensagem deste livro pode ser um ponto de virada em sua vida.

Aqui está meu compromisso: Você não encontrará respostas convenientes ou chavões espirituais nestas páginas. Não encontrará o conhecido método “Três Passos Fáceis” ou soluções rápidas absurdamente simples. Nada de bobagem filosófica ou blábláblá psicológico.

Escrevi este livro para todos que precisam de força para encarar os obstáculos que se colocam entre eles e o melhor de si mesmos — seus melhores dias futuros. Este livro é para você se às vezes luta com sentimentos de insegurança. É para você se duvida de si mesmo. É para você se ocasionalmente se sente inadequado em seu trabalho, ou como pai ou cônjuge. É para você se está com o

coração partido. É para você se tem medo de sair de sua zona de conforto. É para você se sente-se desencorajado ou sobrecarregado pelas responsabilidades.

Meu compromisso, desde o início, é ser verdadeiro e oferecer a verdade descomplicada àqueles que estão diante de um obstáculo ou começando a atravessar seu próprio abismo, ansiosos por encontrar a força para fazer o que acham que não conseguem. Se essas frases o descrevem, então este livro é para você.

Vivendo Forte

Antes que eu passe para o cerne deste livro, reflita sobre esta parábola: Um homem em idade avançada, nos últimos dias de sua vida, está deitado na cama sozinho. Ele acorda para ver um grupo de pessoas reunidas em volta de sua cama. O semblante delas é amável, porém triste. Confuso, o velho homem sorri debilmente e sussurra: “Vocês devem ser meus amigos de infância; vieram se despedir. Estou muito grato”. Aproximando-se, o mais alto do grupo, gentilmente segura a mão do velho homem e responde: “Sim, somos seus melhores e mais velhos amigos, mas há muito tempo você nos abandonou, pois somos as promessas não cumpridas de sua juventude. Somos as esperanças, sonhos e planos não realizados que você uma vez sentiu no fundo do coração, mas nunca buscou. Somos os talentos que você nunca aperfeiçoou, os dons especiais que nunca descobriu. Velho amigo, não viemos confortá-lo, e sim morrer com você”.

No fim de nossa vida, não queremos terminar como esse velho homem. Ninguém quer. Não queremos ver nossas promessas não cumpridas e sonhos não realizados reunidos para nos visitar em nossos últimos dias. Queremos uma vida plena. Queremos encontrar a força para descobrir o verdadeiro sentido e superar nossos obstáculos. E queremos reunir força para dar o temido salto sobre o abismo de nossos medos. Nenhum de nós quer simplesmente suportar. E nenhum de nós quer colocar a vida em modo de espera e despender tempo em um limbo perpétuo preparando-se indefinidamente para viver.

Alguns de vocês, com medo de não ter o necessário para superar ou ser bem-sucedido, cede para a fraqueza. Outros mostram uma determinação inabalável para encontrar um caminho em meio à dificuldade e continuam seguindo em frente. A diferença entre vocês é perceber que — se souberem onde procurar — vocês são mais fortes do que pensam.

PARTE 1

O Poder da sua Mente

Porque, como imaginou na sua alma, assim é.
— A Bíblia

O cérebro humano pesa apenas 1,4 quilo e é composto principalmente de água. Apesar disso, é chamado de o mais sofisticado sistema de informação na Terra. Dizer que o cérebro humano é maravilhoso, é pouco.

Considere o que seu cérebro está fazendo neste momento, enquanto você lê estas palavras. Seus lobos occipitais, na região posterior de sua cabeça, estão processando como você vê esta frase. E os lobos frontais de seu córtex cerebral estão envolvidos pensando sobre o significado dessas palavras. Eles o estão ajudando a ver como o conteúdo se aplica a você. No entanto, você só pisca por causa da área motora do cérebro. O cerebelo, na parte mais baixa do cérebro, o torna capaz de segurar este livro nas mãos, bem como a fazer qualquer outra coisa que você esteja fazendo agora que requeira equilíbrio e coordenação — como sentarse. Ao mesmo tempo, seu metabolismo e funções hormonais, como as que regulam os níveis de água e açúcar em seu corpo, estão sendo controlados neste momento por sua glândula pituitária, na cavidade interna do seu cérebro. E se você estiver sentado em uma área externa enquanto lê isso, em um banco de jardim num dia frio de inverno, seu hipotálamo é responsável por avisá-lo para entrar fazendo-o arrepiar-se. Você se lembrará do que está lendo neste parágrafo por causa do seu hipocampo, cuja função é transformar memória de curto prazo em memória de longo prazo. Ele também o torna capaz de lembrar-se de que o ponto principal

deste exemplo elaborado é enfatizar quão complexo e maravilhoso é o seu cérebro.

Não precisamos ler o *Journal of Neuroscience* para perceber que o cérebro humano é extraordinário. Todos nós já ouvimos que nem mesmo os computadores mais avançados estão à altura do cérebro humano. Na verdade, um computador comparável ao cérebro humano precisaria ser capaz de desempenhar mais de 38 mil trilhões de operações por segundo.¹ Nosso cérebro faz os computadores parecerem brinquedos. Por exemplo, podemos reconhecer uma amiga logo após ela ter cortado o cabelo. Quando ouvimos “Posso compará-lo a um dia de verão?”, não esperamos uma previsão do tempo. Quando alguém nos pergunta se conhecemos Bob Thompson, que toca trompete na banda da escola e mora na rua Maple, respondemos que sim, mas sabemos que o nome dele é Bill, não Bob, e que ele toca trombone e se mudou há seis meses. Podemos reconhecer algo como uma cadeira, seja um puff, uma cadeira chippendale ou um trono. Podemos entender palavras mesmo quando estão incompletas. Ou preencher os espaços quando estão faltando letras.

Enquanto você lê as palavras nesta página, seu cérebro está enviando impulsos elétricos através de uma rede de células cerebrais tão pequenas, que milhares delas caberiam no ponto final desta frase. Não percebemos esse tipo de trabalho mental, mas computadores nem chegam perto. O cérebro simplesmente funciona de um modo tão eficiente que a competição não seria justa.

Como eu disse, afirmar que o cérebro humano é extraordinário é um entendimento simples. Entender o cérebro por completo é um processo longo. Mas verdade seja dita, o cérebro humano é brincadeira de criança comparado à mente humana. “A mente é seu próprio lugar”, declarou o poeta inglês John Milton, “e em si mesma pode fazer do inferno um céu e do céu um inferno”.² Cientistas mapearam muito bem o terreno do cérebro, mas estão longe de entender as complexidades da mente. Afinal, não é possível fazer um raio-x da mente. Ela está além da localização física. O filósofo francês René Descartes declarou que a mente, embora possa viver no cérebro, era algo imaterial, totalmente separada dos tecidos físicos encontrados dentro da cabeça. Além disso, afirmou

Descartes, em uma das declarações mais memoráveis da história: “Penso, logo existo”. Ele queria dizer que a consciência é a única prova segura de que realmente existimos. Perdoem o trocadilho, mas a mente é sobre a cabeça. Ela deixa cientistas e filósofos em igualdade com tantas questões para refletir.

O que os cientistas *sabem* sobre a mente é que se trata de uma parte privada de cada indivíduo. Ninguém, exceto a própria pessoa, tem acesso à sua parte intuitiva e à parte racional. Ninguém mais detém o senso de si mesmo. Isso é sinônimo de seus pensamentos. Assim, você “ajusta sua mente”, “muda sua mente” ou às vezes fica “indeciso”. Na verdade, dizem que a mente é o que seu cérebro faz. Sua mente, em uma palavra, pensa.

Pensando de Modo Simples e com Expectativa

Nos dois capítulos da parte 1, eu lhe mostrarei como acionar o poder da sua mente — como pensar com força.

O capítulo 1, “Pense de Modo Simples”, revela o “dom sagrado” oferecido àqueles que aprendem a limpar a mente. Todos nós almejamos esse dom, quando pensamos nele, mas com frequência o negligenciamos. A propósito, pensar de modo simples não é simplesmente pensar. Em outras palavras, pensar de modo simples não é ser ingênuo. E com certeza não é o mesmo que ser tolo. Um tolo é um insensato, alguém que não tem sabedoria e conhecimento: “O prudente vê o mal e esconde-se; mas os simples passam adiante e sofrem a pena”.³ O tolo faz julgamentos precipitados — exatamente a atitude contrária do pensamento *simples*. Na verdade, como você verá no capítulo 1, pensar de modo simples é o único caminho certo para a sabedoria.

O capítulo 2, “Pense com Expectativa”, dá um passo ainda mais poderoso rumo a escavar o poder de sua mente. Centenas de estudos nessa área surpreenderam até os pesquisadores. Em um clássico exemplo, pessoas com os olhos vendados são informadas de que uma faca quente será colocada sobre sua pele por um segundo. Na verdade, “uma faca fria toca levemente a pele e causa uma queimadura. O calor, é claro, é provocado pela mente”.⁴ Este capítulo lhe mostrará como aproveitar suas expectativas e obter mais resultados significativos. De fato, ele lhe mostrará como o pensar com expectativa pode ligar o sentido final da vida com uma esperança que não causa desapontamento.

Sua Mente É mais Forte do que Você Sabe

Antes de passarmos pelos dois primeiros capítulos, quero lembrá-lo de uma história que você já viu antes:

Um leão feroz e poderoso dominava a floresta. Seu tamanho e porte majestoso o tornaram inacessível, e ele era temido por todas as outras criaturas em seu reino. De uma distância segura, eles observavam sua forma muscular, poderosa, mover-se ao longo de trilhas na floresta, e sua bravura respeitável se tornou uma lenda.

Um dia, o leão deparou-se com uma criança que nunca ouvira sobre ele e seu terrível poder. A criança aproximou-se inocentemente, e, veja só, o leão se assustou e escondeu-se atrás de uma árvore, tremendo de medo.

— O que houve? — perguntou gentilmente a menina.

O leão tremia tanto que mal conseguia falar.

— Eu... Eu estou... com medo.

— Mas você é um leão. Eu achava que leões eram bravos e fortes.

— Eu não — respondeu o leão com tristeza. — Todos acham que sou poderoso e destemido, mas tudo me assusta. Eu não sou forte.

— Pobrezinho. Estou a caminho para ver um homem sábio que deve ser capaz de ajudá-lo. Ouvi dizer que ele pode fazer coisas maravilhosas.

— Você acha mesmo que ele pode me tornar forte e corajoso?

— Vamos lá para ver.

Então lá se foram o leão e a menina para encontrar o homem sábio que poderia tornar o leão forte. Quando o encontraram, o sábio olhou o leão nos olhos e disse: “Você foi forte e corajoso o tempo todo. Mas aqui está uma medalha que irá lembrá-lo de que a força que procura já está em você”.

A essa altura, você já deve ter percebido que se trata de uma cena do filme *O Mágico de Oz*, de L. Frank Baum. Talvez também se lembre de que o Mágico presenteou os três companheiros de Dorothy: ele deu um coração ao Homem de Lata, um diploma ao

Espantalho considerando-o “oficialmente” inteligente. Mas o Leão Covarde recebeu apenas um lembrete palpável do que já estava dentro dele, pronto para ser reconhecido. O Mágico poderia ter dito ao Leão Covarde: “Você é mais forte do que pensa”.

PENSE DE MODO SIMPLES

Há Força em Limpar a Mente

A mente intuitiva é um dom sagrado e a mente racional é um servo fiel.

Criamos uma sociedade que honra o servo e se esquece do dom.
– Albert Einstein

Josh Waitzkin teve seus primeiros vislumbres de um tabuleiro de xadrez com apenas 6 anos de idade. Um dia, ele estava caminhando com sua mãe em um parque em Manhattan, dirigindo-se para os brinquedos. Quando Josh viu um senhor sentado diante de uma das mesas de xadrez do parque, correu impulsivamente até o homem e perguntou: “Posso jogar?”.

A mãe de Josh pediu desculpas e explicou que Josh não sabia jogar xadrez. Mas o homem convidou o pequeno para se sentar e começou a posicionar as peças. Foi quando algo estranho aconteceu. “À medida que movíamos as peças, era como se eu já tivesse jogado antes”, relembra Josh já adulto. Logo um grupo de pessoas se reuniu em volta da mesa, enquanto o garoto parecia saber por instinto o que fazer. A mãe de Josh ficou confusa e um pouco preocupada com o filho. Inesperadamente, ele parecia entrar em outra dimensão onde as complexidades do xadrez se tornavam fáceis.

Josh, como se confirmou, era um prodígio — dotado além do que se acredita. Ele voltou várias vezes ao parque para jogar xadrez com os frequentadores locais. Ele era um fenômeno, um fenômeno

natural. Os garotos do parque influenciaram seu talento não lapidado e ensinaram a Josh o estilo de competição deles, agressivo e intuitivo. E foi um sucesso.

Aos 7 anos, Josh começou seu estudo clássico de jogo com seu primeiro professor formal. A partir dos 9 anos, ele dominou o cenário do xadrez escolar dos Estados Unidos, vencendo vários campeonatos. Aos 11 anos, jogou uma partida com o campeão mundial Garry Kasparov em uma transmissão simultânea. Aos 13, Josh conquistou o título de Mestre Nacional.¹

A providência de Deus
está do lado de mentes
arejadas.
Henry Ward Beecher

Sob a tutela de um professor rigoroso e exigente, Josh aprendeu fórmulas complexas e combinações intermináveis de movimentos. Ele conseguia prever quase todos os adversários. Mas em algum momento, seu pensamento tornou-se complexo demais. Sua mente estava tão cheia de estratégias que seu cérebro começou a ficar bloqueado.

O filme *Lances Inocentes* representa uma partida particularmente tensa com outro prodígio. Os dois estavam jogando sozinhos, com câmeras transmitindo o jogo para os pais e treinadores em outra sala.² Enquanto seu professor observa, Josh luta com sua próxima jogada, um lance decisivo. Ele vê as peças no tabuleiro, mas não consegue ver o que fazer depois.

“Está aí. Veja, Josh”, sussurrava o professor para si mesmo. De repente, a mente de Josh se aclara, e ele vê o tabuleiro vazio, sem suas peças. Imediatamente ele sabe seu próximo movimento, e é o que lhe dá a vitória.

Ver um tabuleiro *vazio*? Como isso pôde ajudá-lo? Como se comprovou, o professor de Josh teve que mostrar ao seu pupilo a jogada mais importante para tornar-se um campeão: como limpar a mente. Parte do processo de treinamento consistia em literalmente ajudar Josh a pensar de modo mais simples. Josh teve que desaprender os padrões e fórmulas que havia planejado e desenvolvido. Ele teve que aprender a pensar além das peças no tabuleiro.

“Você está deixando as peças no seu caminho”, dizia o professor. “Você precisa aclarar sua mente”, disse em certa ocasião, e então

arrastou as peças do tabuleiro com o braço. “Agora faça sua próxima jogada.”

Era sua maneira de ajudar Josh a descobrir sua verdadeira força. Foi isso que permitiu que Josh recuperasse seu talento e capacidade como jogador. A confusão e a complexidade do excesso de informação e de pensamento estavam retraindo Josh. Estavam deixando-o lento. O que Josh precisava era limpar a mente para recuperar sua força.

Pode parecer paradoxal, mas é verdade. E o mesmo princípio se aplica a todos nós. Podemos tornar a vida mais complicada do que precisa ser. Podemos obscurecer nossa mente com o excesso de pensamento e análise. E quando fazemos isso, perdemos a força e a clareza de que precisamos para fazer a próxima jogada.

É por isso que dedico o primeiro capítulo deste livro a ajudá-lo pensar de modo mais simples. Dedico este capítulo ao conceito de limpar a mente.

Você Está Pensando Demais?

“A vida é profunda e simples, e o que nossa sociedade nos dá é rasa e complicada.” Essas palavras são do famoso Fred Rogers, mais conhecido como Mister Rogers, no programa infantil de televisão *Mr. Rogers’ Neighborhood* [A Vizinhança do Sr. Rogers]. Ele proferiu as palavras pouco antes de morrer. Que frase inteligente. A vida é profunda e simples. E, no entanto, com frequência nós a tornamos mais complicada do que precisa ser — porque pensamos demais.

Quase tudo pode provocar o excesso de pensamento: seu chefe faz um comentário irônico; seu cônjuge não telefona quando você espera; um colega parece ríspido com você em um e-mail; uma amiga faz um comentário inconveniente sobre seu peso; você está nervoso com uma consulta médica. A lista é infinita. Você fica remoendo essas situações, buscando explicações para a atitude de outras pessoas, escolhendo cenas, revivendo os acontecimentos em sua mente e inventando finais alternativos — basicamente criando um “nevoeiro de pensamentos” em seu cérebro.

Você pode achar que está obtendo uma compreensão valiosa ao analisar todos os detalhes, mas não está. O excesso de pensamento não é seu amigo. Ele deixa sua mente tensa, o mantém preso em sua mente e imobiliza suas motivações. Assim, a pergunta continua: Você está pensando demais?

Se você for como a maioria das pessoas, provavelmente está. Vivemos em uma cultura autoanalítica. Muitos de nós complicamos nossa existência de vez em quando porque a nossa mente está trabalhando demais. Estamos ocupados pensando em quê? É só escolher: relacionamentos, saúde, dinheiro, trabalho e futuro — coisas normais. É disso que a vida é feita. É por isso que o excesso de pensamento é tão endêmico.

Misture algumas tensões mentais que estão bombardeando seu cérebro — diga uma dúzia delas ou mais em uma única semana —

**Estamos morrendo de
excesso de pensamento.
Estamos nos matando
aos poucos ao pensar
sobre tudo.
Pensar.Pensar. Pensar.
Anthony Hopkins**

e você tem uma receita infalível para uma mente confusa. Qual o resultado? Você literalmente fica fraco. Às vezes as pessoas fazem piada sobre o quando dói pensar, e há um fundo de verdade nisso. Cientistas da Universidade de Illinois provaram que o excesso de pensamento nos deixa cansados. Isso tem a ver com o fato de que nosso cérebro precisa de glicose para funcionar, e quando nossos pensamentos estão em ritmo acelerado, consumimos a glicose mais rápido do que quando nosso cérebro não está em alta velocidade.³ O resultado é fadiga mental e exaustão.

De fato, o excesso de pensamento prejudica seu cérebro. E não é só isso. O excesso de pensamento embaça o seu foco. Sua energia física diminui. Você perde a perspectiva, e problemas pequenos podem parecer desastres. Você se sente esmagado ou fora de controle às vezes. Essas tensões paralisam seu cérebro e obscurecem sua mente. Preocupações, obsessões e inquietações sobrecarregam seu pensamento, complicam sua vida e enfraquecem seus esforços para favorecer um avanço saudável.

Imagine esta cena: Você é uma jovem mãe com uma criança pequena e um bebê. A máquina de lavar parou de funcionar ontem assim que você começou a lavar as roupas, mas está tudo bem, pois o técnico está a caminho, e as pilhas de roupas no chão irão desaparecer até a noite. Você está pensando em pedir quentinha para o jantar. Isso poupará tempo e permitirá que você trabalhe na lavanderia, enquanto as crianças dormem. *Vai funcionar*, você decide. *Só preciso ser flexível.*

Então o telefone toca. É seu marido dizendo que precisa muito que você faça alguma magia no jantar porque ele está trazendo um cliente de outra cidade (o cliente que lhe fez comentários indelicados na última vez que esteve em sua casa, e você ainda não conseguiu deixar isso para trás). Nesse momento, seu cérebro está passando para a marcha rápida. *Tudo bem, esqueça a lavanderia. Vou colocar as pilhas de roupas no quarto, fechar a porta até domingo e me concentrar no jantar. Embora não importe o que eu faça. Ter que agir como anfitriã para aquele cara de novo vai arruinar o que sobrou do meu dia!*

Você acabou de pegar seu livro de receitas quando ouve: “Mãe, algo está errado aqui!”. Você deixa as receitas de lado e chega na

sala para ver o peixinho boiando no aquário e seu filho maior lutando para tampar o vidro de cola.

Qualquer uma dessas “irritações” sozinhas seriam apenas isso — uma irritação. Mas juntas... Quão focada você está no jantar ou no peixe, ou nas roupas por lavar agora? Talvez seu único foco seja colocar as crianças para dormir o mais rápido possível e se enfiar embaixo das cobertas também.

Seja franco. Você já pegou sua mente trabalhando demais? Já se sentiu obcecado por eventos e situações passados e os analisa excessivamente, revivendo-os, preocupando-se com a forma como lidou com eles? Se já agiu assim, você não está sozinho, e este capítulo vai ajudá-lo a recuperar a força e a clareza que sua mente confusa roubou de você. Primeiro, vamos dar uma olhada mais de perto no conceito de névoa mental.

Como a Névoa Mental se Desenvolve

O lendário jogador de golfe Chi Chi Rodriguez por muito tempo lamentou sua fraca habilidade de dar tacadas leves. “Se eu conseguisse dar tacadas leves, vocês nunca ouviriam falar de Arnold Palmers”, costuma dizer. Mas Rodriguez nem sempre foi um jogador fraco em tacadas leves. No início de sua carreira, ele foi conhecido por ter essa habilidade. O que aconteceu?

“Eu nunca soube o que eu fazia com essa habilidade”, declarou Rodriguez. “Eu só sabia que havia um buraco, uma bola, um taco e que se esperava que eu colocasse a bola no buraco... Uma revista me pagou 50 dólares para descrever como eu dava tacadas leves, e desde então não consegui fazer isso direito.”⁴

Pensar com clareza
requer mais coragem que
inteligência.
Thomas S. Szasz

Então o que aconteceu com a tacada de Chi Chi? Ocorreu o excesso de pensamento. Na verdade, aconteceu com sua mente, e foi isso que desequilibrou sua tacada. Sabemos disso porque um grupo de cientistas que estudam a “paralisia da análise” mostrou que pensar demais provoca um impacto no desempenho de uma pessoa. Jogadores de golfe oferecem um bom exemplo. O excesso de análise torna o jogo pior. O neurocientista Michael Anderson, da Universidade de St. Andrews na Escócia, afirma que a perda do desempenho em quase qualquer área é o resultado de um efeito chamado de escurecimento verbal.⁵ Isso ocorre quando ativamos os centros de linguagem de nosso cérebro e, de certo modo, os sobrecarregam quando precisamos acessar outras áreas cerebrais que nos dão novas perspectivas.⁶

Esse é o ponto do pensar de modo simples. Limpar nossa mente põe um fim em nosso bloqueio. Ele nos liberta da paralisia da análise e relaxa a tensão em nossa mente. *Quando você limpa sua mente — quando acalma sua mente racional o suficiente para prepará-la para a mente intuitiva — está criando espaço para a sabedoria. Você não está largando os pensamentos racionais; está apenas se certificando de que sua intuição e percepções pessoais*

não estão sendo deixadas de lado pelo excesso de raciocínio e pensamento. Pensar de modo simples abre o caminho para recuperarmos a força e a clareza que perdemos por tornar a vida mais complicada do que precisa ser.

**O homem que tem
entendimento tem tudo.**

Provérbio judaico

Agora, antes que você rejeite aquela última frase — e talvez o restante do livro — deixe-me ser claro: A vida é dura, e desafios são complexos. Seu prato deve estar tão cheio neste momento que não há mais espaço para um garfo. Talvez você esteja lidando com um adolescente rebelde, doença terminal de seu pai ou mãe, a execução da hipoteca de sua casa ou com os três. Sob circunstância nenhuma estamos minimizando ou rejeitando as dificuldades que você enfrenta diariamente. Meu ponto não é que a vida seja fácil, mas que quando você analisa e reanalisa seus problemas na tentativa de resolvê-los, na verdade perde a clareza em vez de obtê-la e fica incapaz de apropriar-se dos recursos de que precisa a fim de lidar com a vida como conhece.

Assim, se o excesso de pensamento é um obstáculo para encontrar soluções, onde encontramos a clareza de que precisamos? Quando Josh Waitzkin ficou estagnado em um jogo de xadrez, ele descobriu a solução quando imaginou o tabuleiro sem as peças. Da mesma forma, uma mente limpa torna mais fácil enxergar com sabedoria.

O Poder de uma Mente Limpa

Em um sábado numa tarde de verão, Gary Klein, um psicólogo cognitivo, sentou-se em um quartel dos bombeiros em Cleveland, Ohio, esperando o alarme soar. Klein explora como as pessoas pensam, e acredita que elas rejeitam rápido demais o poder do instinto. Aqui está a descrição de uma cena, feita por um escritor a partir da pesquisa de Klein:

Klein e sua equipe de pesquisa estão tentando desvendar um mistério que intriga psicólogos há décadas: Como pessoas que trabalham em situações imprevisíveis tomam decisões de vida ou morte? E como fazem isso bem? De acordo com modelos de tomada de decisão, essas pessoas deveriam falhar mais do que serem bem-sucedidas. Há incerteza demais e pouquíssimo tempo para que as escolhas sejam feitas. Todavia, por várias vezes, elas fazem a escolha certa. Klein quer saber por quê.

Às 3:21, o alarme soou. Klein, um assistente e uma equipe de resgate de emergência entram rapidamente em uma ambulância. Três minutos depois, eles chegam à casa em um subúrbio da vizinhança. Um homem está deitado de barriga para baixo no gramado da frente. Há sangue ao redor dele. O homem caiu de uma escada e bateu o braço em uma janela de vidro, rompendo uma artéria. O líder da equipe de resgate — Klein o chama de “Tenente M” — rapidamente calcula que o homem já perdeu duas unidades de sangue. Se perder mais duas, ele morrerá.

Logo que desce da ambulância, o tenente sabe, pela quantidade de sangue no chão, que o homem rompeu uma artéria. Em um instante, ele pressiona o braço do paciente. O procedimento médico de emergência determina que se deve verificar se há outros ferimentos na vítima antes da remoção. Mas não há tempo. O tenente dá ordem aos membros de sua equipe para colocarem o homem na ambulância. Enquanto o veículo corre para o hospital, um integrante da equipe coloca na vítima um equipamento para estabilizar a pressão sanguínea. Isso indica outra decisão subjetiva em tempo real: Se tivessem colocado o equipamento na vítima antes da remoção, a equipe teria perdido segundos preciosos.

A ambulância chega à emergência do hospital. Klein olha seu relógio: são 3:31. Em questão de minutos, o tenente tomou várias decisões críticas que no fim das contas salvaram a vida do homem. Mas

ele ignorou as regras convencionais de tomada de decisão. Ele não refletiu sobre o melhor curso de ação ou ponderou suas opções. Não confiou no pensamento dedutivo ou em uma análise das probabilidades. Como ele sabia o que fazer? Quando Klein fez essa pergunta, o tenente encolheu os ombros e disse que simplesmente contava com sua experiência.⁷

Após mais de duas décadas estudando casos como esse, Klein concluiu que o tenente aproveitava sua intuição inata. Suas percepções por instinto permitiam que ele superasse as complexidades da pressão do tempo, altos riscos, responsabilidades pessoais e condições inconstantes. Ele não estava pensando com base em procedimentos, e com certeza não estava influenciado por emoções; estava trabalhando com a mente limpa e seguindo seu instinto. Nas palavras de Klein, a intuição do tenente infundia seu trabalho com poder.⁸

Você Tem o Dom Sagrado?

A intuição — aquele senso de verdade sem esforço, imediato e irracional — tem uma reputação estranha. Pessoas habilidosas em tomar decisões sabem que podem depender da intuição, mas ao mesmo tempo podem se sentir desconfortáveis confiando em uma fonte de poder que parece impensada ou talvez etérea.

Quando Klein perguntou ao tenente-bombeiro como sabia o que fazer ao ver o homem com uma artéria rompida caído no jardim, ele encolheu os ombros e disse que não sabia. A intuição é assim. Quase sempre é inexplicável. Na verdade, especialistas dizem que a intuição está reconhecendo coisas sem saber como fazemos o reconhecimento. Por motivos curiosos, somos levados a determinados palpites e não a outros em nossa percepção. Embora pareçam emergir de uma força interna oculta, na verdade têm origem em uma percepção de algo externo — uma expressão facial,

um tom de voz, uma inconsistência visual tão transitória que nem estamos cientes de ter notado.⁹ Porém, como resultado, de alguma forma sabemos qual objetivo buscar, o que esperar e como reagir.

Deus, conceda-me a
serenidade para aceitar as
coisas que não posso mudar,
a coragem para mudar o
que posso e a sabedoria
para perceber a diferença.
Reinhold Niebuhr

Considere o piloto de Fórmula 1 que freou bruscamente ao se aproximar de uma curva fechada sem saber por quê — e como resultado evitou bater em um

engavetamento de carros na pista, sem dúvida salvando a sua vida.

“O piloto não conseguiu explicar por que sentiu que deveria parar, mas o impulso foi muito mais forte do que seu desejo de vencer a corrida”, explica o professor G. P. Hodgkinson, da Universidade Leeds. “Depois o piloto submeteu-se a análise forense por psicólogos, e foi mostrado o vídeo para que revivesse o fato mentalmente. Em retrospecto, ele percebeu que a plateia, que normalmente estaria aplaudindo, não estava olhando sua chegada na curva, mas olhavam em outra direção, de um jeito estático,

congelado. Essa foi a dica. Ele não processou de modo consciente, mas sabia que algo estava errado e parou a tempo.”¹⁰

De acordo com Hodgkinson, a intuição é o resultado da forma como nosso cérebro armazena, processa e recupera a informação em um nível subconsciente. Em outras palavras, nossa intuição recorre à informações que estão debaixo de nossa consciência. Quando pensamos demais, impedimos que nossa mente intuitiva faça seu trabalho.

A propósito, você não precisa pilotar carros de Fórmula 1 para experimentar esse fenômeno. Tente perguntar a um *chef* de cozinha como ele sabe fazer coisas que não estão na receita ou como consegue preparar um prato fantástico sem ter a receita. Ele não consegue explicar. Tente perguntar a pessoas que em poucos dias têm uma intuição de que encontraram seu futuro cônjuge. Elas lhe responderão que “simplesmente sabiam” e nada mais. É o que o filósofo Blaise Pascal declara: “O coração tem razões que a própria razão desconhece”.

Algumas pessoas acham que a intuição é uma característica inata que algumas pessoas têm e outras não. Mas os cientistas discordam. Eles não veem apenas algumas pessoas como agraciadas pela intuição. Eles afirmam que todos nós temos uma capacidade intuitiva. Afirmam que a intuição cresce dentro de *todos* nós. E todos nós podemos acessar essa parte de nós mesmos se aprendermos a limpar nossa mente.

Aqueles que declaram não ter intuição estão essencialmente paralisados, porque estão confiando exclusivamente em sua mente racional. O psicólogo Antoine Bechara, da Universidade do Sul da Califórnia, estudou pacientes com danos cerebrais que não conseguiam formar intuições emocionais ao tomarem uma decisão. Eles decidiam pelo raciocínio puramente deliberado. “Eles acabavam fazendo uma análise tão complicada, calculando tudo que estava envolvido, que poderiam levar horas decidindo entre dois tipos de cereal”, afirma Bechara.¹¹

É na solidão que Deus
entrega seus melhores
pensamentos, e a mente
precisa estar calma e
tranquila para recebê-los.
Charles R. Swindoll

Vamos encarar os fatos: Precisamos acessar nossa mente intuitiva se quisermos avançar em nossa vida. Esse “dom sagrado”, como Albert Einstein o chamou, é uma importante fonte de força. Então como temos acesso a esse dom?

Ouvir aquela Voz Doce, Suave

Quando Albert Einstein rotulou a mente intuitiva como um dom sagrado, estava observando suas implicações espirituais. Ignorar a profundidade espiritual dos sussurros esclarecedores que ouvimos em nossa mente intuitiva é omitir seu poder em potencial.

Mas Einstein está certo? Seria possível que aquela orientação divina venha a nós por meio de nossa mente intuitiva? Aqueles momentos irracionais podem mesmo ser sussurros do céu?

Aqui está o que a ciência nos diz: Se Deus está em nossa mente, se pensamos o tempo todo sobre nos relacionar com Ele, nosso cérebro sofre algumas mudanças surpreendentes. Literalmente. De fato, a função neural começa a se alterar. Conclui-se que ser “transformado pela renovação de seu entendimento” não é tão metafórico.¹² A renovação neurológica ocorre quando colocamos nosso foco em Deus: “Circuitos diferentes são ativados, ao passo

que outros são desativados. Formam-se novos dendritos, novas conexões sinápticas são feitas e o cérebro tornase mais sensível a domínios sutis de experiência”.¹³ Isso mesmo. Quanto mais nos relacionamos com Deus, mais o nosso cérebro fica em sintonia para ouvir aquela “voz doce, suave”.

Uma das maiores e mais nobres funções da mente humana é ouvir a Deus, e então ler a mente dEle, e pensar de acordo com Ele.
John R. W. Stott

Mas há um empecilho: Você precisa estar com a mente tranquila se quiser ouvir claramente a voz do Espírito de Deus. Ou seja, você precisa relaxar da tensão em torno do excesso de pensamento, a fim de deixar espaço para sua intuição. A palavra *intuição* vem do vocábulo latino *intueri*, traduzido como “contemplar”. Logo, sua intuição origina-se do que você está refletindo, a que você está sintonizado. Se quiser ouvir a voz de Deus, tem que estar em sintonia com o seu Espírito. Quando você está em sintonia, torna-se sensível ao dom sagrado do sussurro de Deus.

Se você não estiver em harmonia com Deus, passa por cima do dom sagrado. João, autor de várias passagens bíblicas, apresenta

isso de forma contundente: “Quem é de Deus escuta as palavras de Deus; por isso, vós não as escutais, porque não sois de Deus”.¹⁴ Isso ecoa há muito tempo nas páginas da Bíblia: “Mas o que se ajunta com o Senhor é um mesmo espírito”.¹⁵

O ponto principal é este: Você pode receber poder e força maravilhosos em sua vida quando Deus fala por meio de sua mente intuitiva. Mas as complexidades de sua mente racional — com todas as suas preocupações, obsessões e medos — com frequência mantém sua mente intuitiva bloqueada. Deus quer falar com você por meio da sua mente, mas você precisa limpar sua mente para ouvir seus sussurros sagrados.

Se o Diabo Está nos Detalhes, Deus Está na Situação como um Todo

Quando Gary Klein estava conduzindo sua pesquisa no Quartel dos Bombeiros em Cleveland, percebeu que ao enfrentarem um incêndio a grande questão para os oficiais mais experientes não era “O que fazer?”, e sim “O que está acontecendo?” Em outras palavras, eles olhavam para o cenário como um todo. É isso que adquirem com a experiência. Eles não ficam agitados procurando saber qual procedimento adotar ou que técnica usar; eles não perdem o juízo enquanto avaliam a cena. Eles ficam observando, por um instante, o que está acontecendo a fim de que suas ações venham do entendimento. Em uma palavra, eles se aproximam da cena com sabedoria.

É o mesmo para aqueles que buscam a Deus. Não temos que correr pela vida tentando descobrir o que fazer em seguida. Estamos cientes dos planos de Deus, e nossa sintonia, nosso foco em Deus, orienta nossas ações. Perguntamos a nós mesmos: *O que está acontecendo com Deus aqui?*

Com muita frequência, no intuito de seguir a Deus, ficamos obcecados *fazendo* coisas boas como ir à igreja, ler a Bíblia, dar ofertas, servir como voluntário, etc. Porém não ouvimos o Espírito de Deus falar em nossa mente porque ela está abarrotada demais. Estamos tão ocupados *fazendo* alguma coisa que não temos tempo para *ser*. E então, quando finalmente estamos calmos o bastante para contemplar Deus, nos perguntamos por que não temos mais uma consciência tão clara acerca do que Deus fala.¹⁶

Mas se formos sinceros, nós *saberemos* o porquê. Um estudo recente com mais de 20 mil cristãos entre 15 e 88 anos de idade, descobriu que o excesso de atividades é o maior desafio que enfrentamos para nos sintonizar com Deus. Sessenta por cento disse que “com frequência” ou “sempre” é verdade que “o excesso de atividades da vida atrapalha o desenvolvimento do meu relacionamento com Deus”. E quando pastores responderam a essa pergunta, o resultado passou para 65%.¹⁷

Então o que podemos fazer? Como podemos acalmar o caos e a complexidade em nossa mente agitada? A resposta é muito simples. Ela está nesta pequena frase: “Aquietai-vos e sabeis que eu sou Deus”.¹⁸

Quase consigo ouvi-lo perguntar: “Como posso me aquietar quando a vida é tão rápida?” Boa pergunta. Deus não espera que sejamos monges contemplativos a fim de ouvirmos sua voz em nosso interior. Ele apenas pede que estejamos sintonizados com sua presença — mesmo na calamidade e caos de nossa vida. Aquietar-se não significa necessariamente refugiar-se em um lugar tranquilo. Significa acalmar nossa mente, mesmo em meio ao caos, tentando não decifrar tudo. Significa não se esforçar em demasia. Significa tranquilizar nossa mente e deixar Deus ser Deus. Significa olhar a situação como um todo.

Saiba quando Tirar suas Sandálias

“Podemos ignorar a presença de Deus, mas em lugar nenhum podemos nos esquivar. O mundo está cheio dEle. Ele caminha incógnito em todos os lugares”, escreveu C. S. Lewis em *Cartas a Malcolm*. Lewis, é claro, não quis dizer que seja um jogo para tentar descobrir onde Deus está. Pelo contrário. Deus está em todos os lugares, até nos mais comuns, quando acalmamos nossa mente o bastante para perceber. A complexidade de nossa mente racional — com frequência agitada com prazos, preocupações, tarefas e atividades — nos mantém olhando para baixo. Ela nos impele a pôr o foco, quase exclusivamente, em nossas próprias histórias. Isso nos impede de olhar para cima e vermos a maior história. E a maior história, a história de todas as histórias, é que Deus é Deus.

Por alguma razão, passamos momentos difíceis relembrando isso. Sempre que pensamos demais em nossa própria história, estreitamos nossas perspectivas pessoais. Nossa visão diminui. Nós nos concentramos em questões como: “O que está acontecendo comigo?”. Em vez de perguntarmos: “O que Deus está fazendo em meio a tudo isso?”. Nossa perspectiva estreita limita o que *poderia ser*, e em vez disso, complicamos a situação e nos ocupamos com o que *deveria ser*. Resumindo, esquecemos de nos aquietar e saber que Deus é Deus.

“A Terra está repleta de céu, e Deus cintila em cada arbusto”, diz Elizabeth Barrett Browning. “Mas só aquele que vê tira as sandálias dos pés, os demais se sentam em redor e colhem amoras.” Não é verdade? Você não sente que às vezes está passando por cima do movimento dramático de Deus por não estar sensível ao solo sagrado em que está pisando? Ignorando o que Deus poderia estar fazendo, perdemos os sinais espetaculares de sua atividade porque nos concentramos demais nos detalhes e complicações de nossa própria vida.

É claro, nem sempre é fácil ver e ouvir Deus em lugares comuns. Nossa visão míope percebe isso. E relaxar nossa mente o bastante para deixar Deus ser Deus é um desafio inquestionável. É por isso que, mesmo sendo um sincero seguidor dEle, sem querer você

acaba andando em terra santa, em seu caminho para colher amoras, sem nunca perceber o que poderia ter acontecido se tivesse tirado as sandálias dos seus pés.

A diferença entre o
mundano e o divino é uma
mente renovada.
Erwin W. Lutzer

A única coisa que facilita esses esforços é a sabedoria.¹⁹ É claro, trata-se de uma tarefa difícil. Thomas Carlyle declarou que a sabedoria é a maior conquista da humanidade. Então não espere que ela venha da noite para o dia. Mas você *pode* esperar. A sabedoria é o produto derivado de limpar sua mente com regularidade, ao longo do tempo. E os momentos sagrados que você vivencia com Deus são momentos de sabedoria. Quanto mais você tem essa experiência, mais sabedoria adquire. Logo você terá uma história de momentos sagrados com Deus, e será proficiente em ouvir seus sussurros.

Tente o seguinte: Quando sua mente estiver confusa por causa do excesso de pensamento, peça a Deus sabedoria. Parece muito simples, eu sei. Mas recomendo que você peça. Na verdade, peça com ousadia, sem pensar duas vezes. E faça disso um hábito. O convite é claro como o dia: “E, se algum de vós tem falta de sabedoria, peça-a a Deus, que a todos dá liberalmente”.²⁰

Posso cair facilmente na rotina de chegar em casa no fim do dia após lecionar na universidade e, sem perceber, caminhar no “solo sagrado” na sala de nossa casa onde meus dois filhos pequenos estão envolvidos em um projeto de construção com seus blocos de montar. Por quê? Porque estou indo verificar meus e-mails, sem perceber o que poderia ter acontecido se eu “tirasse as sandálias dos meus pés” — ou talvez, no sentido literal, se eu tirasse os sapatos — e ajoelhasse no chão para me juntar aos meus filhos. Mas se eu fizesse uma oração esclarecedora, antes de atravessar a porta da frente de nossa casa, pedindo a Deus sabedoria, posso lhe dizer que é quase certo que iria limpar minha mente e eu não estaria prestes a passar por cima do momento sagrado no chão com meus dois filhos.

Quando você limpa sua mente — quando aquieta sua mente racional o bastante para abrir espaço para sua mente intuitiva — você está criando espaço para Deus lhe dar sabedoria. E à medida que adquire sabedoria, você começa a integrar conhecimento,

experiência e entendimento profundo. Você aprende a tolerar as incertezas da vida bem como seus altos e baixos. Você tem uma noção de como as coisas funcionam ao longo do tempo e de como Deus pode ajudá-lo a compreendê-las. Pessoas sábias geralmente partilham um otimismo que as mantém seguindo em frente, e elas experimentam uma calma quando enfrentam decisões difíceis. Em outras palavras, elas veem a situação como um todo.

Considere Tami. Ela sofreu mais provações do que qualquer pessoa deveria enfrentar. Seu pai morreu quando ela estava na adolescência. Sua mãe sofria de depressão debilitante. O casamento de Tami com um homem abusivo terminou depois de seis anos porque ele tinha um caso com outra mulher. Porém, apesar desses choques, Tami fez escolhas para se manter avançando em sua vida aprendendo com suas experiências. Na verdade, como uma mãe solteira, ela aprendeu a beneficiar-se de seu passado para ajudar outras pessoas e conseguiu graduar-se em aconselhamento. Hoje, ela é uma conselheira sábia e confiável em Seattle, com uma lista de espera de clientes que desejam vê-la. Por quê? Porque Tami, mais que a maioria, personifica uma confiança tranquila e consegue ver a situação como um todo.

A palavra *wisdom* (sabedoria, em inglês) deriva de uma antiga palavra anglo-saxônica que significa “ver”. No grego, a palavra sabedoria significa “iluminar”. Sabedoria é o que nos torna capazes de ver a situação como um todo. A sabedoria nos torna capazes de “ver” Deus.

Assim, sabedoria é a ponte entre sua mente confusa, atormentada, e os anseios mais profundos de seu espírito dado por Deus. Tire as sandálias dos seus pés ao atravessar essa ponte, pois você estará em terra santa.

Dê uma Chance para a Paz

Você já deve ter ouvido falar da doutrina política de alcançar a “paz por meio da força”. Mas para os que seguem a Deus, é o inverso: a força vem da paz. Deus promete que quando você estiver se sentindo mais fraco, quando estiver arruinado e fraco, Ele o manterá em “perfeita paz” quando o foco de sua mente estiver nEle. Por quê? Porque, como disse o profeta Isaías, “o Senhor Deus é uma rocha eterna”.²¹ Deus é sua força. Ao encerrar este capítulo sobre pensar de modo simples, deixo você com uma história simples sobre um rei e um concurso de pintura.

O rei estava construindo um palácio novo, e queria que o hall da entrada principal fosse decorado com uma grande obra de arte. O rei considerava seu reino como uma terra pacífica, então quem fizesse a melhor pintura simbolizando a paz ganharia um grande prêmio em dinheiro.

Nos meses seguintes, centenas de pintores chegaram ao palácio. O rei decidiu entre os dois melhores. Antes de anunciar um vencedor, ele pendurou as duas pinturas no palácio para que o público pudesse ver.

A primeira pintura era um lago majestoso, tão tranquilo e calmo que espelhava perfeitamente as montanhas exuberantes ao fundo. O céu era um azul brilhante com nuvens fofas e macias. Flores silvestres coloriam o contorno do lago, e uma família de cervos pastavam calmamente em uma campina distante. Todos que viam essa pintura sentiam paz e felicidade.

A segunda pintura retratava uma alta montanha íngreme, escarpada e forte. Pequenas árvores cresciam nas fendas do rochedo, com raízes retorcidas agarradas para se manterem vivas. Uma cachoeira espumante caía vigorosamente da encosta no sombrio abismo. Acima, nuvens nefastas se avultavam, e a

**Tu conservarás em paz
aquele cuja mente está
firme em ti; porque ele
confia em ti. Confiai no
Senhor perpetuamente;
porque o Senhor Deus é
uma rocha eterna.**
Isaías 26.3,4

distância, um relâmpago reluzia. A meio caminho do despenhadeiro, crescia um pequeno arbusto. Em seus ramos, um pássaro estava em seu ninho, aparentemente chocando seus ovos.

Semanas depois, o rei declarou a segunda pintura como a vencedora. Confusas, as pessoas pediram que o rei explicasse sua decisão. Ele explicou que a paz não é a ausência de conflito, mas sim um estado da mente, e que aqueles que experimentam a paz têm clareza e calma mesmo quando estão cercadas pelo tumulto.

Este é o ponto. Você é mais forte do que sabe porque pode ter paz na mente. Aquela paz que não depende do tempo. Não depende de mais ninguém. Não depende de sua renda, seu emprego ou da economia. Não depende de tudo estar em seu devido lugar. Não depende de sua saúde. Seja qual for a circunstância, você pode abrir caminho para a paz que transcende o entendimento — mesmo em meio a confusão e complexidade — esvazie o “tabuleiro de xadrez” de sua mente para ver como Deus quer agir em sua vida como um todo.

Para Refletir

1. Você se identifica com a ideia de às vezes pensar demais em sua situação? Quando você fica mais propenso a fazer isso? Por quê?
2. Você consegue se recordar de uma vez em que ouviu a voz calma e suave de Deus em meio a sua vida agitada? Caso sua resposta seja sim, o que você estava fazendo e o que o tornou capaz de ouvir?
3. Como você se sente acerca de pedir sabedoria a Deus? Considere um tempo e um lugar específico quando você acha que poderia fazer isso. De que forma isso lhe ajudaria a limpar sua mente?
4. Que diferença faria em sua vida se você pudesse experimentar profunda paz em meio a confusão? Em que área de sua vida você gostaria de experimentar paz neste momento?

PENSE COM EXPECTATIVA

Há Força na Esperança

Como o oxigênio para os pulmões, assim é a esperança para o sentido da vida.

– Emil Brunner

Nunca em minha imaginação mais absurda, eu esperaria ouvir que Bill Dallas, meu amigo por dez anos, fora prisioneiro em San Quentin.

Nós dois estávamos palestrando em uma conferência de liderança em Orange County, Califórnia. Eu tinha acabado de sair do palco depois de minhas considerações finais. Lou Holtz, famoso técnico de futebol americano, estava falando em seguida. Então Bill assumiu o palco, e plateia ficou totalmente imóvel enquanto ele contava sua dramática história.

Tudo começou no final da década de 1980 com algumas decisões financeiras suspeitas que Bill tomou como ambicioso empresário do ramo imobiliário. Aquelas decisões o tiraram do topo da vida e o lançaram no fundo do poço. Ele perdeu a confiança de todo o mundo. Perdeu seus amigos. Perdeu sua família. Quase perdeu a si mesmo. Não é exagero dizer que a vida de Bill literalmente caiu aos pedaços.

Bill foi condenado por furto e apropriação indébita, e se encontrou vivendo com “o pior dos piores” na prisão — e considerou a ideia de suicídio. Bill falou sobre como ele ficou literalmente encolhido em posição fetal na sujeira do pátio cercado de muros da prisão,

quando percebeu a que ponto ele tinha caído — de um poderoso executivo em San Francisco a um criminoso preso em San Quentin.

Quando entrou na prisão pela primeira vez, Bill só conseguia ver os muros — grossos, intransponíveis. Tudo ao seu redor eram barricadas, cercas e obstáculos. Ele percebeu que não conseguia tirar os olhos dos muros de concreto sem janelas, com mais de 20

metros de altura, um metro de espessura, de aço. Eles pareciam ter sido construídos para transmitir uma única mensagem aos prisioneiros: *Vocês não vão sair daqui.*

**Esperança é a palavra que
Deus escreveu na
testa de cada homem**
Victor Hugo

Uma vez fora do ônibus, algemado, Bill foi transferido para o bloco de “recepção” da menos desejável de todas as penitenciárias estaduais, e um agente penitenciário intolerante (conhecido pelos prisioneiros como um oficial de comando) vociferou ordens e entregou a ele um macacão laranja, o traje de um novato antes de obter o uniforme de brim azul. Poucos dias antes ele estava usando uma camisa branca impecável e um terno feito sob medida. Bill declarou que perder seu guarda-roupa não foi nada comparado a perder sua identidade como pessoa. Para o Departamento de Correções da Califórnia, Bill agora era H64741. Para todos os efeitos, Bill Dallas não existia mais. Ele agora era um número, vivendo pelos próximos três anos em uma cela suja, mal iluminada, com paredes de concreto tão próximas que parecia um caixão.

Naquele dia, 1º de fevereiro de 1993, Bill tornou-se um verdadeiro prisioneiro — física e, pior ainda, mentalmente. Toda esperança se esvaiu, ou assim ele pensava.

Após dois anos cumprindo pena, algo quase inexplicável aconteceu. Por razões que você está prestes a descobrir neste capítulo, Bill parou de olhar os muros. Foi uma ruptura. Ele tinha uma nova perspectiva. Isso não tinha nada a ver com saber que sua condicional estava perto. Não se tratava da liberdade de Bill fora dos muros de San Quentin. Era a liberdade fora dos muros dentro de sua mente — embora os muros físicos permanecessem.

“Parei de Olhar os Muros”

Quando Bill usou essa frase em sua palestra, tive a sensação de que suas palavras estavam em *itálico*. Eu sabia exatamente o que ele queria dizer. Vi isso inúmeras vezes em meu escritório de aconselhamento. Quando as pessoas estão confinadas pelos muros do seu passado, de seus medos, de sua insegurança, dos desapontamentos, pelos muros do que quer que seja — elas não conseguem enxergar além de suas situações desagradáveis atuais. E como resultado, perdem toda perspectiva. Tudo que veem são barreiras e obstáculos para viver a vida que tinham imaginado.

A esperança é o
sentimento de que a
sensação que você tem não é
permanente.
Jean Kerr

Contudo, uma vez que os muros mentais vêm abaixo, de forma gradual ou em uma queda repentina, as pessoas enxergam opções pelas quais foram iludidas anteriormente. Elas veem oportunidades que estavam perdendo. Veem esperança onde achavam que não existia.

Lewis Smedes estava entre meus professores favoritos na época em que eu cursava a pós-graduação. E ele amava a esperança. Quando nos mantemos esperançosos, mantemo-nos vivos. Quando deixamos de ter esperança, morremos. Por dentro.

Todos nós precisamos de esperança porque todos nos sentimos ansiosos às vezes. Todos nós lutamos e sofremos de vez em quando. Todos nós ansiamos por algo melhor. Todos nós temos sonhos não realizados. E todos nós estamos em direção a um futuro sobre o qual não temos controle. A vida é incerta para todos. De um jeito ou de outro, todos nós desejamos esperança. E é exatamente por isso que podemos encontrar poder em “não olhar os muros”. Não temos que ser prisioneiros reclusos para entender isso. Cada um de nós constrói muros mentais que nos enfraquecem.

Alguns de nós evocam medos irrealis de fracassar no trabalho e sofrer de ansiedade paralisante como resultado. A mulher que sabotava seus relacionamentos porque foi agredida antes por um namorado, é outro exemplo. Ela ergue muros emocionais que impedem qualquer pessoa de se aproximar. Outros estão

convencidos de que nunca conseguirão obter o nível superior porque ninguém na família cursou uma faculdade. A quantidade de muros que as pessoas constroem é proporcional ao número de habitantes no planeta.

E é por isso que dedico este capítulo a ajudá-lo, sejam quais forem os seus “muros”, a encontrar a força que vem da esperança. No capítulo anterior, falei sobre pensar de modo simples. Neste capítulo falamos sobre pensar com expectativa.

O Poder das Expectativas Positivas

Um dos primeiros estudos clássicos sobre ter expectativa foi conduzido por Robert Rosenthal, professor emérito em Harvard.¹ Ele disse a professores do Ensino Fundamental que um teste havia identificado alguns de seus alunos como intelectuais “em potencial”. O nome dos alunos foi revelado aos professores, e estes foram levados a esperar que aqueles alunos tivessem um desempenho particularmente bom durante o ano letivo.

Na verdade, a informação que os professores receberam era falsa. Os alunos identificados como “potenciais” não eram diferentes dos outros na área acadêmica. Os nomes foram escolhidos de forma aleatória. Apenas a expectativa dos professores era diferente. Todavia, no final do ano letivo, sem dúvida, os alunos tidos como mais promissores realmente tiveram um desempenho melhor, muito melhor, do que os outros alunos.²

Alguns anos depois, outra equipe de pesquisas desenvolveu uma experiência semelhante, mas dessa vez concentrando-se nas expectativas dos alunos em relação aos professores. Disseram a um grupo de alunos que o professor deles era “muito eficiente”, e a outro grupo disseram que o professor era “incompetente”. Desta vez os professores não sabiam de nada acerca do estudo. Os

Como acreditamos que o mundo é e o que achamos sinceramente que pode vir a ser causam efeitos poderosos em como as coisas terminam.
James Rhem

resultados mostraram que os alunos com expectativas negativas classificaram as aulas como “muito difíceis, menos interessantes e pouco eficazes”. Também tiraram notas mais baixas que o outro grupo nas provas. Os alunos com expectativas positivas inclinavam-se mais para a frente em suas cadeiras e tinham melhor contato visual com o professor, além de tirarem

notas mais altas nas provas.³

É difícil contestar: As expectativas exercem uma influência poderosa nos resultados de aprendizagem. Mas a pesquisa sobre expectativas vai além da educação. Esses estudos foram realizados

décadas atrás. No entanto, o poder das expectativas foi demonstrado com clareza não só nas salas de aula, mas também nos locais de trabalho, tribunais, no exército, em consultórios médicos, transações comerciais, etc. O ponto principal é que nossas expectativas causam um impacto em nossa realidade e criam profecias autorrealizadoras como resultado.⁴

A pesquisa de Rosenthal e os diversos estudos que se seguiram ressaltam o poder das expectativas — especialmente quando estão concentradas em pessoas ao nosso redor. Mas e quanto às expectativas que temos em relação a nós mesmos? Elas também têm o poder de modificar nossa vida?

A Grande Descoberta

Um homem estava viajando pelo país escondido em trens de carga. Certa noite, ele entrou no que parecia um vagão coberto e fechou a porta. Com o solavanco do trem, a porta foi trancada, e ele ficou preso. Como seus olhos se adaptaram à escuridão, ele deve ter percebido o quanto estava frio e então descobriu que estava dentro de um vagão frigorífico. Provavelmente ele gritou pedindo ajuda e esmurrou as paredes, mas o barulho não atraiu a atenção de ninguém. Por fim, o homem desistiu e deitou-se em um canto do vagão, tremendo de frio.

Tudo indica que ele, acreditando que logo iria congelar até morrer, escreveu parte de uma mensagem no chão do vagão. A mensagem ficou incompleta. Em algum momento mais tarde, naquele mesmo dia, um técnico de manutenção da ferrovia abriu a porta do vagão frigorífico e encontrou o homem morto. Ele parecia ter congelado até morrer. Mas o motivo da chegada do técnico era que as unidades de refrigeração no vagão não estavam funcionando. A temperatura dentro do vagão nem chegou a 10 graus durante a noite — não era frio o bastante para matar um homem. Então por que ele morreu? Porque ele *esperava* congelar até a morte.⁵

Tudo bem, você pensa, mas esta é apenas uma anedota dramática que comunicadores usam para ilustrar um ponto. Pode ser. Mas considere outro exemplo que é bem documentado na literatura de pesquisa, um exemplo que foi reaplicado de diferentes formas em dezenas de milhares de vezes.

Cerca de cinquenta anos atrás, um grupo de médicos relatou um incidente que surpreendeu pesquisadores dessa área. Tinha a ver com o Sr. Wright, que estava acometido de câncer no sistema linfático e desenvolvera grandes tumores pelo corpo. Na época, um grupo de médicos estava estudando uma nova fórmula química chamada Krebiozen, que estava sendo considerada pela mídia como um milagre na cura do câncer, embora a comunidade médica estivesse pouco convencida. O câncer de Wright estava tão avançado que os médicos abriram uma exceção e lhe deram aquela

droga apenas por compaixão, sem esperar qualquer resultado. Todavia, o que aconteceu depois parecia um milagre. Wright ganhou peso, ficou com uma aparência mais saudável e se sentia melhor, e os tumores diminuíram tão radicalmente que mal podiam ser detectados.

A melhora de Wright continuou até que os jornais começaram a divulgar que o Krebiozen não era o grande avanço como imaginaram de início. Após ler a matéria negativa, Wright ficou desanimado e logo começou a perder peso, e seus tumores voltaram a crescer.

Mas a história não acaba aí. Os médicos de Wright reconheceram rapidamente o poder das expectativas dele e decidiram influenciá-lo. Disseram-lhe que os primeiros lotes de Krebiozen não estavam na potência máxima. O laboratório havia corrigido o problema e, garantiram, um novo lote da droga, mais forte, em breve estaria disponível. Eles continuaram encorajando as esperanças de Wright e finalmente anunciaram que o grande dia havia chegado — tinham recebido o novo lote da droga. Então voltaram a aplicar injeções como antes, mas na verdade estavam injetando água esterilizada.

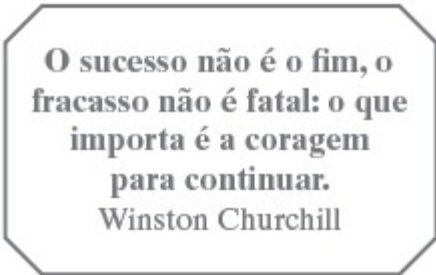
Wright mostrou os mesmos sinais de melhora que apresentou com o uso do Krebiozen. Sua remissão durou até que, pela segunda vez, os jornais prejudicaram os médicos — publicando equivocadamente: “Associação Médica Americana declara que o Krebiozen é inútil contra o câncer”. Novamente, o Sr. Wright começou a definhar, os tumores cresceram em larga escala e pouco depois ele morreu.⁶

Se você quer provas de que suas expectativas pessoais importam, não precisa olhar além do que chamamos de efeito placebo. Ele definitivamente mostra que nossas expectativas em relação a nós mesmos contêm poder desenfreado. Várias pesquisas médicas provam que aquilo que pensamos comanda o cérebro para produzir mudanças incontestáveis na química do corpo, preparando o terreno para dor intensa ou para recuperação mais rápida.⁷ Assim, está dentro da lógica que o que declaramos em nosso cérebro pode causar um impacto em outras áreas da nossa vida também. Se nossas expectativas influenciam nosso bem-estar físico, em outras palavras, imagine o impacto em nossa saúde emocional.

Na verdade, você nem precisa imaginar. Por décadas, o impacto do pensamento esperançoso em nossas emoções é estudado a partir de todos os ângulos, pesquisado em várias culturas e documentado em inúmeros periódicos especializados e apresentações profissionais.⁸ Um grande volume de pesquisa nos mostra que aquilo que você espera, nutrindo esperança, afeta poderosamente não só o que você sente, mas também se será bem-sucedido em alcançar seus objetivos. Um dos psicólogos pioneiros nos Estados Unidos, William James, afirmou que nossa capacidade de modificar nossa vida simplesmente alterando a expectativa de nossa mente é a “grande descoberta”.⁹

O que Você Espera?

Agora, antes que você comece a ajustar suas expectativas pessoais, vamos considerar as implicações. Alguns tomam essa noção de encontrar força por meio da esperança positiva como um “segredo” maravilhoso do cosmos.¹⁰ Se *eu apenas mudar meus pensamentos, posso ter tudo*, imaginam. Essas pessoas alegam que o pensamento positivo focado pode resultar em crescente riqueza, saúde, felicidade e mais. Parece bom, não é? Tudo que você precisa fazer é acreditar o bastante que seu sucesso é inevitável, e você conseguirá. Mas elevar nossas expectativas de vida e em relação a nós mesmos — esperando atrair o que quisermos — poderia estar se estabelecendo com falsa esperança?



O sucesso não é o fim, o fracasso não é fatal: o que importa é a coragem para continuar.
Winston Churchill

É provável que você conheça alguém que tinha expectativas positivas de perder peso, por exemplo, mas não obtinha sucesso. Você deve conhecer alguém que tinha expectativas positivas acerca de um planejamento financeiro que não deu certo. Provavelmente você conhece alguém que há anos tem esperança de encontrar “a pessoa certa”... e ainda está esperando. Você entendeu. Expectativas positivas, embora tenham um poder inegável, não são tão diretas como somos tentados a acreditar. Afinal, a frase “Espere o inesperado” não é verdadeira? Não é fato que passaremos por momentos em que somos pegos desprevenidos? É claro. Até os que acreditam mais fervorosamente no “segredo” concordariam. Então é possível que a esperança e as expectativas positivas não sejam tudo que gostaríamos?

A Verdade por trás da Falsa Esperança

Falsa esperança é a ferramenta perfeita da decepção. Decisões de Ano Novo são um exemplo óbvio. Decidimos manter a calma, iniciar um negócio, poupar dinheiro, escrever um livro, perder peso, superar um vício ou aprender um comportamento mais saudável. Cerca de 45% de nós fazemos resoluções — com frequência, as mesmas ano após ano. Por que falhamos em mantê-las? Especialistas apontam para as expectativas irreais, que produzem falsa esperança. Fantasiamos que as mudanças vão acontecer, embora nossa história apresente repetidos fracassos. Nosso fracasso começa com sentimentos exagerados de controle e excesso de confiança em nossa habilidade para mudar nosso comportamento de modo bem-sucedido. Com frequência começamos com um objetivo idealista (por exemplo, “Vou me

exercitar por, pelo menos, uma hora todos os dias!”) e esperamos resultados radicais e rápidos (por exemplo, “Vou perder 2 quilos por semana”). Quando o novo comportamento se mostra mais difícil do que esperávamos, e quando os resultados aparecem bem mais lentamente do que ansiávamos, com frequência abandonamos nossas tentativas de mudar.

**Mas os que esperam no
Senhor renovarão as suas
forças e subirão com asas
como águias; correrão e
não se cansarão; caminha-
rão e não se fadigarão.
(Isaías 40.31)**

Mas por que continuamos tentando atingir os mesmos objetivos? Porque explicamos nossos fracassos de modo que aquela falsa esperança para o futuro seja mantida. Por exemplo, nós nos culpamos por não tentar o bastante (“Se eu tentar um pouco mais na próxima vez, serei bem-sucedido”). Também podemos culpar as circunstâncias externas por nossos fracassos e decidir que é improvável que essas circunstâncias ocorram de novo (“No ano que vem, não estarei tão ocupado quanto neste ano, então vou ter mais tempo para me exercitar”). Assim permanecemos esperançosos de que seremos bem-sucedidos em nossa próxima tentativa. Nós nos convencemos de que esta dieta será mais fácil do que a outra, que

experimentamos no ano passado, ou que este tipo de exercício será menos entediante que usar uma bicicleta ergométrica. Infelizmente, a nova estratégia não costuma ser mais fácil, mais eficaz, nem menos entediante, e fracassamos novamente.

É claro, não são apenas as resoluções de Ano Novo que podem gerar falsa esperança. Podemos ficar iludidos pela falsa esperança quando nos deparamos com um diagnóstico preocupante, o fim de um relacionamento, uma história de abuso com o cônjuge ou um sonho que requer competências que não temos.

Nossas esperanças e expectativas pessoais podem nos desapontar. Elas podem nos influenciar. Podem nos provocar com desejos que parecem estar perpetuamente além do nosso alcance. Desta forma, devemos reduzir nossas expectativas? Devemos reprimir nossos desejos, silenciar nossos sonhos e obstruir nossas esperanças? Dificilmente. “Ter esperança é correr o risco da frustração”, afirma Thomas Merton. “Portanto, ajuste sua mente para o risco da frustração.” Em outras palavras, precisamos mergulhar na esperança de olhos bem abertos. Precisamos saber que nossas esperanças podem ferir. A falsa esperança traz dor. Não há saída.

Mas às vezes uma esperança realizada é tão perigosa quanto.

Quando nossos Sonhos se Tornam Realidade

“Tenha cuidado com o que você deseja”, sua mãe deve ter dito. “Questione seus desejos”, advertiu Teseu na peça *Sonho de uma Noite de Verão*, de Shakespeare. “Você não deve cobiçar”, ordena a Torá.¹¹ Por que todos esses avisos? O cumprimento de nossas esperanças é uma receita para o desapontamento? Para alguns sim.

Pergunte aos ganhadores da loteria, por exemplo. Depois de esperar que o dinheiro os fizesse felizes, cerca de 70% deles devolveria tudo se pudesse desfazer os danos que causou em suas vidas. Infelizmente, esses 70% acabam se divorciando e enfrentam sérias disputas entre a família, poucos anos depois de ganharem a sorte financeira inesperada.¹²

Pergunte a um terço de todas as pessoas que foram bem-sucedidas ao subir a escada corporativa. “Quando uma pessoa sobe essa escada, você acha que ela de alguma forma torna-se mais segura de si. Porém, é exatamente o contrário”, afirma John Kolligian, um psicólogo universitário que estuda a incerteza que segue o sucesso.¹³ Essas pessoas que alcançam lugares altos são incapazes de superar a autocrítica intensa, e sentem-se como impostoras. Como resultado, sofrem de ansiedade, insegurança e depressão.

O autor irlandês Oscar Wilde escreveu certa vez: “Neste mundo só existem duas tragédias. Uma é não obter o que se deseja, e a outra é obter”. No fundo, nossa maior esperança não é fama, conforto, riqueza ou poder. Essas recompensas criam tantos problemas quanto podem resolver. Se alcançarmos nossos objetivos, se nossos sonhos se tornarem realidade, estaremos prestes a acordar um dia e perguntar: “É isso?”

Nunca estamos felizes ou satisfeitos, até pararmos de avaliar nossas realizações na vida real em contraste com o sonho de qualquer coisa que imaginamos que nos faria felizes. Daniel

Onde não há visão,
não há esperança.
George Washington Carver

Levinson chama isso de “tirania do sonho”.¹⁴ Cada um de nós desenvolvemos esse sonho quando éramos jovens. Talvez ele foi plantado por pais ou professores, ou talvez tenha surgido de nossa própria imaginação. O

Sonho era ser realmente especial um dia. Sonhamos que nosso trabalho seria reconhecido, nosso casamento seria perfeito e nossos filhos seriam exemplares. Podemos ter ousado sonhar que seríamos famosos e influentes. E se tivermos sido atingidos por um choque maior — um diagnóstico de câncer, por exemplo — nosso Sonho é adiado enquanto esperamos pela cura. Mas seja o que for que estejamos sonhando, mantemos a esperança de que um dia o sonho se realizará e o conto de fadas estará completo. Todavia, como Anaïs Nin nos lembra, “Estamos envenenados por contos de fadas”. Eles não se tornam realidade. O Sonho nunca pode nos fazer felizes. Mesmo se alcançarmos o sucesso que imaginamos é provável que nos sintamos vazios. Por quê? Porque nossa maior esperança não é por fama, conforto, riqueza ou poder. Essas esperanças são rasas. Nossa maior esperança é mais profunda. Saibamos disso ou não, nossa maior esperança é por sentido.

Grandes Expectativas

“Esperança não é a convicção de que algo terminará bem”, declarou o falecido escritor e estadista tcheco Václav Havel, “mas a certeza de que algo faz sentido, não importa como termine”. Ele estava falando de sentido. Estava falando de uma vida que tem significado mesmo quando não está à altura do Sonho — e mesmo quando o sonho se torna nosso pior pesadelo.

Antes de desenvolver essa ideia, quero ser claro acerca de uma coisa: Uma disposição de expectativas positivas é um bem valioso. Criar objetivos e esperar resultados desejados é essencial para avançar e contribuir nesta vida. Pessoas otimistas que se agarram à esperança alcançam mais, ajudam mais e se divertem mais do que as pessoas que não têm essa atitude. “Não há remédio como a esperança”, afirmou o escritor e editor Orison Marden, “nenhum incentivo é tão forte, e nenhum tônico é tão poderoso quanto a expectativa de algo melhor amanhã”. Concordo plenamente.

Porém, quanto mais profundas são as nossas esperanças, mais satisfatória e significativa é a nossa vida. A realização de uma esperança rasa simplesmente revela quão insípida era a esperança para começar. Ela é efêmera e tênue como vapor, nas palavras do rei Salomão. E se alimentarmos a falsa esperança de que isso vai nos satisfazer, por fim vamos balançar os punhos em direção aos céus e dizer, como o escritor de Eclesiastes: “É tudo vaidade”.¹⁵

De acordo com Lewis Smedes, a esperança é composta por três ingredientes: Primeiro, há um *desejo* de que algo seja diferente. Segundo, há a *crença* de que possa acontecer. E terceiro, a *preocupação* de que não aconteça. Esta é a questão. Nossas crenças precisam de convicção. Tememos a possibilidade de que aquilo que esperamos não aconteça, e quanto maior o nosso medo, menos esperança temos. É por isso que a esperança humana sempre é arriscada — ou não é?

Existe uma esperança — uma grande expectativa — que excede todas as outras. É uma esperança que não nos desaponta. Ela

infunde propósito e significado aos nossos sonhos. E ela é a fonte da verdadeira força de esperar.

Uma Esperança que não Desaponta

A palavra *desapontar* vem do francês e originalmente significa “remover um posto”. Ela remete aos dias em que um monarca apontaria ou desapontaria um oficial.

Ser “desapontado” era perder um posto. Atualmente, significa perder a esperança. Desapontamentos podem resultar de grandes reveses, como receber um diagnóstico terrível, ou de pequenos infortúnios, como não conseguir um bom lugar em um voo de longa distância. Eles fazem parte da vida. Podemos aprender a lidar com nossos desapontamentos, porém, tanto quanto a esperança está viva, não podemos eliminá-los.

Então como poderia haver uma esperança que *não* desaponta? É uma esperança fundamentada na fé.¹⁶ E a fé muda tudo. “A fé é o

firme fundamento das coisas que se esperam e a prova das coisas que se não veem”, diz a Bíblia.¹⁷ Ela coloca a preocupação nos bastidores da esperança. A fé encoraja nossas crenças e expectativas com confiança. A fé pode nos tornar destemidos. “Ter esperança é ouvir a melodia do futuro”, declarou Rubem Alves. “Ter fé é dançar

Quando alguém diz que não há esperança para uma situação ou para uma pessoa, está batendo a porta no rosto de Deus.
Charles L. Allen

ao som dessa melodia.”

Como a fé realiza esta obra sobrenatural? Concedendo-nos uma perspectiva eterna. Pessoas de fé enxergam a vida de modo diferente. O otimismo cheio de esperança acerca do futuro, quando reforçado pela fé, modera nossa ansiedade acerca do presente. Olhamos para a vida com lentes maiores. Ver os problemas da vida com as grandes lentes do futuro ajuda a colocar em perspectiva os aborrecimentos de hoje — problemas no carro, discussões na família, voos atrasados. Muitas coisas que antes nos aborreciam agora podem ser vistas como o que de fato são: irritações triviais, temporárias.

Mas a fé vai além de nos ajudar a lidar com meros aborrecimentos. Vemos o verdadeiro poder da fé com mais clareza nos momentos de dor. A fé transforma a esperança em uma certeza de que o sofrimento fará sentido mesmo quando nossa perspectiva terrena não vê sentido algum. Em outras palavras, quando a dor nos atinge até a alma e as provações nos dão um soco no estômago, a fé é responsável por manter viva a nossa esperança.

Quando a Esperança Dá seu Último Suspiro

Tenho que admitir que às vezes preciso me agarrar à fé com todas as forças. Minha fé parece não amenizar minhas dúvidas. Na verdade, em minha experiência, a dúvida é uma companheira bem próxima da fé. O teólogo francês Jacques Ellul estava certo disso: “A pessoa que está mergulhada em dúvidas não é o não crente, mas a pessoa que não tem outra esperança exceto a esperança”. Quem não crê não precisa duvidar. Os que creem têm dúvidas exatamente porque vivem pela fé, e não por vista. Refiro-me à minha luta apenas para reafirmar a outros em batalha que eles têm companhia — e para dizer-lhe que encontro força em esperar quando ouço histórias acerca da fé de outras pessoas. Como Nancy Guthrie. Talvez seja útil para você também.

Nancy soube quase imediatamente que seu bebê tinha problemas, mas ela e seu marido deram à menina o nome de Hope.¹ Hope nasceu com os pés tortos e letargia extrema, dentre outros problemas, e o diagnóstico oficial foi de Síndrome de Zellweger. Não há tratamento ou cura para esse raro distúrbio metabólico. A maioria dos bebês com a doença não vive mais que seis meses.

Enquanto olhava para Hope, Nancy pensava: *Aqui está a minha chance de reagir à pior coisa que eu poderia imaginar de uma maneira que agrade a Deus.* Não foi fácil. Nancy precisou tomar essa decisão várias outras vezes ao longo dos meses que se seguiram. Sua aflição não amenizou. Hope não foi curada. A dor não diminuiu. Porém, a cada dia, Nancy confiou que Deus faria algo significativo apesar de sua solidão e dor. Hope deu seu último suspiro quando completou 199 dias. Mas não foi o fim da esperança de Nancy.

O pai e a mãe devem ser portadores de um gene recessivo específico para que ocorra a Síndrome de Zellweger. Os Guthries decidiram que David faria vasectomia para evitar outra gravidez. Em duas mil vasectomias, apenas uma falha, então o casal se sentiu

seguro. Mas um ano depois da morte de Hope, Nancy estava grávida de novo. Um exame pré-natal revelou que a criança também teria a Síndrome de Zellweger.

A revista *Time* entrevistou Nancy e David para um artigo em que o autor comparava a situação deles à de Jó, no Antigo Testamento. O artigo cita um registro do diário de Nancy: “Como Jó, com frequência nós não conseguimos ver os propósitos misteriosos de Deus, mas podemos decidir ser fiéis e continuar caminhando em direção a Ele na escuridão”. ¹⁸

Esperança é paixão pelo
que é possível.
Soren Kierkegaard

Gabriel, que recebeu o nome de um anjo, nasceu em 16 de julho de 2001. Os Guthries sabiam o que esperar. O primeiro dia do filho deles seria o melhor. Gabriel morreu 183 dias depois. Nancy declara que responder como ou por quê começa com outra pergunta: O quê? O que creio acerca de Deus? “Confio em Deus o suficiente para crer que Ele está no controle e, não importa o que Ele permita em minha vida, será para o meu bem — e não que tudo que permita será bom?”, comentou Nancy. ¹⁹

Dizem que a fé não é fé até que ela seja tudo a que você possa se apegar. A esperança de Nancy a deixou apegada a nada mais que uma convicção de que Deus a resgataria de seu profundo e escuro abismo de sofrimento. Sua fé esperançosa não era sobre deixar que ela consumisse sua dor em perpétua ira e em ficar para sempre perguntando por quê. Sua fé ressuscitou a esperança quando parecia não haver mais esperança. Sua fé e confiança na perspectiva celestial de Deus — na situação como um todo — tirou-a da escuridão. Isso deu sentido ao seu sofrimento. Foi sua fé esperançosa que lhe deu uma força que ela não sabia que tinha.

Podemos ser gratos porque a maioria de nós não passou pela experiência da profunda agonia de sepultar dois bebês, como Nancy Guthrie. Todavia, cada um de nós enfrenta um “teste de fé” pessoal — um golpe que prova nossa fé no nível mais profundo. Para alguns de nós, isso ocorre em nossa carreira. Perdemos nosso emprego, ou nosso negócio vai à falência. Para outros, é um problema na família, seja um filho rebelde, seja um cônjuge briguento, ou, pior ainda, uma traição que nos leva a questionar se conhecemos

mesmo as pessoas que acreditávamos conhecer tão bem. Seja qual for o choque inesperado, é provável que seja o catalisador para apegar-se à fé porque tudo o que temos é a fé — a fé que motiva a esperança.

O que Podemos Esperar de Deus?

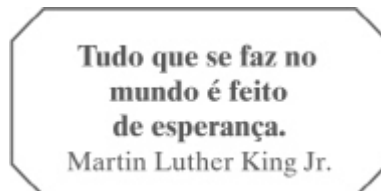
Você percebeu que saber o que esperar concede força? É verdade. Psicólogos chamam isso de “controle cognitivo”. Com pelo menos uma pequena informação sobre uma situação, nós nos sentimos mais no controle e conseguimos melhores resultados do que aqueles que não têm informação.

Uma experiência simples realizada em um supermercado despertou minha curiosidade há algum tempo. Dois grupos de mulheres estavam em foco. Cada grupo recebeu uma extensa lista de compras. A tarefa seria escolher os melhores produtos no estabelecimento para cada item na lista. Disseram a um grupo: “Enquanto vocês estiverem executando a tarefa, talvez o supermercado fique lotado. Então, se vocês se sentirem um pouco ansiosas, pode ser por isso”. Foi isso. Esta foi toda a informação adicional que receberam. O outro grupo de consumidores não recebeu essa informação. Fez diferença? Um pedacinho de informação poderia preparar para uma leve diferença no ajuste da mente? Sim, esse pedacinho de conhecimento parece ter feito uma grande diferença. O grupo que recebeu a informação adquiriu mais itens de compra corretos, ficou mais satisfeito com o mercado e achou a experiência mais confortável. O grupo sem a informação ficou estressado, esqueceu de pegar itens da lista e não gostou da experiência.²⁰ Como este e muitos outros estudos mostram, ter informação acerca de uma situação liberta as pessoas da “busca por explicações” e capacita-as para dedicar sua atenção e energia à tarefa.

O que isso tem a ver com fé e esperança? Francamente, esse cenário do supermercado se apaga em comparação com o conhecimento que Deus espera que tenhamos — a informação que Ele concede nos ajuda na vida. Jesus declarou com toda clareza: “No mundo tereis aflições”.²¹ Você pode esperar. Problemas acontecem para todos nós. Ninguém passa por esta vida sem problemas. “Tenho-vos dito isso para que em mim tenhais paz”,

Jesus diz.²² Em outras palavras, quando sabemos o que esperar, temos “controle cognitivo” que leva ao contentamento.

Mas não se esqueça: Não é um contentamento que surge porque conseguimos o que desejávamos. Não é o contentamento que resulta de um objetivo alcançado. É um contentamento para viver com o descontentamento até que nossa esperança se cumpra. É a sabedoria para estar contente mesmo em meio ao nosso descontentamento. É a paz apesar dos problemas. Esse paradoxo é o único controle cognitivo que podemos reivindicar. Mas é poderoso. Ele transmite força.



Eugene Peterson apresenta a questão desta maneira: “Ter esperança significa uma expectativa confiante e alerta de que Deus fará o que disse. É a imaginação posta a serviço da fé. É uma disposição para deixar Deus agir a seu modo e em seu tempo”.²³ Em outras palavras, a esperança dos seguidores de Deus é o oposto de exigir que Deus realize nossos planos, dizendo-lhe como e quando agir. Se você está colocando sua fé em Deus, o cumprimento de sua esperança torna-se objetivo *dEle*, não seu. Agora você vive segundo o plano de Deus, não o seu. Isso significa que você deve simplesmente ficar passivo na lateral? Definitivamente não. Você permanece nas promessas dEle de forma ativa.

Permanecer nas Promessas

Alguns anos atrás, em Roma, tive a oportunidade de visitar as catacumbas, aqueles túneis subterrâneos na antiga cidade onde muitos cristãos primitivos foram sepultados. Se olharmos com atenção enquanto caminhamos, podemos ver os símbolos de fé nos túmulos, na maioria das vezes a pomba, o peixe e a âncora. A pomba simboliza o Espírito Santo. As letras da palavra grega para “peixe”, *ichthus*, representam as palavras *Jesus Cristo, Filho de Deus, Salvador*. A âncora veio da ideia de que pessoas de fé, principalmente em tempos difíceis, têm esperança ancorada na alma. A esperança delas é imutável e segura porque está firmada nas promessas de Deus.

Isso não deveria ser uma surpresa. Arriscamos *tudo* de mais precioso em nossas vidas em promessas feitas. E espera-se que as promessas sejam mantidas — por nossos pais, cônjuges e amigos. Assim, quando se trata de esperar no compromisso de Deus para conosco, é como em qualquer outro relacionamento. Sabemos que fixar nossas esperanças em promessas sempre se resume a uma coisa no final: confie na pessoa que prometeu.²⁴ Quanto mais confiamos em quem fez a promessa, mais esperança e confiança temos de que a promessa será mantida. É por isso que, para pessoas de fé, conhecer a Deus é o mais importante.²⁵ É claro, conhecer a Deus não elimina nossas dúvidas sobre a presença dEle em períodos de dificuldade. Até Jesus em seu desespero ecoou o clamor do salmista Davi: “Deus meu, Deus meu, por que me desamparaste?”²⁶

O filme *Uma Mente Brilhante* conta a história de John Nash, papel de Russell Crowe, que é um brilhante matemático lutando com instabilidade mental. Seu casamento é um testemunho do verdadeiro compromisso ao longo dos anos de doença e provação. Na noite em que ele faz o pedido de casamento, se desenvolve a seguinte conversa:

Nash: “Alicia, nosso relacionamento garante um compromisso de longo prazo? Preciso de algum tipo de prova, algum tipo de dado empírico verificável.”

Alicia: “Sinto muito, dê-me apenas um momento para redefinir minha noção feminina de romance. Uma prova. Um dado verificável. Certo, quão grande é o universo?”

Nash: “Infinito.”

Alicia: “Como você sabe?”

Nash: “Eu sei porque todos os dados indicam que é infinito.”

Alicia: “Mas ainda não foi provado. Você não viu.”

Nash: “Não.”

Alicia: “Então como você tem certeza?”

Nash: “Eu não tenho certeza. Apenas acredito.”

Alicia: “É assim com o amor, eu acho.”²⁷

É o mesmo para a fé. Você apenas acredita. E quando você acredita, vem a conhecer a Deus. E quanto mais você conhece a Deus, mais confia em suas promessas — e surge uma esperança significativa.

Deus, como sabemos, não nos promete tudo que colocamos em nossa mente para esperar. Mas Ele nos dá razão para acreditar que aquilo que *promete* é um compromisso no qual podemos confiar. Uma das afirmações mais enfáticas nas Escrituras é: “Não te deixarei, nem te abandonarei”.²⁸ No grego, o versículo contém dois negativos duplos, como se dissesse “Eu nunca, nunca mesmo, irei abandoná-lo”. Uma promessa como essa significa que não devemos nos sentir culpados se duvidarmos? Não. Nossas dúvidas estão apenas nos dizendo que não conhecemos aquEle que fez a promessa bem o suficiente para confiarmos na promessa que está fazendo. O relacionamento precisa de mais tempo para que a confiança aumente.

Quando colocamos nossa esperança em um Deus que não podemos ver, ouvir ou tocar, estamos vivendo pela fé. E até a fé tão pequena quanto uma semente minúscula pode realizar feitos poderosos. É por isso que as pessoas de fé, não importa quanta fé



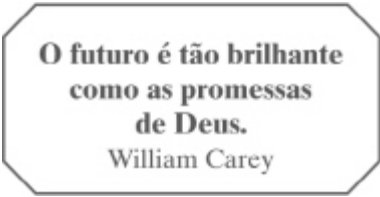
**Esperança é a fé segurando
sua mão no escuro.**
George Iles

elas tenham, depositam a confiança no fato de que o Criador do universo cumpre suas promessas.

Vendo Além dos Muros

No início deste capítulo, contei a história de meu amigo Bill, que fora para a prisão antes que eu o conhecesse. Bill sempre se perguntou por que ele havia parado de ver os muros da prisão. Por que um dia eles estavam lá e haviam desaparecido no dia seguinte — pelo menos em mente? O que havia mudado? Em uma palavra, fé.

No passado, Bill olhava apenas para os obstáculos. Ele mantinha o foco em todos os fatores limitadores e resultados improváveis. Mas uma vez que começou a ver a situação pelas lentes da fé, sua visão mudou. As limitações, os muros na mente de Bill, não eram mais tão grandes quando ele começou a ver as possibilidades em vez das impossibilidades.



O futuro é tão brilhante
como as promessas
de Deus.
William Carey

Para Bill isso foi mais que uma metáfora. Na verdade, uma vez Bill me contou que podia apontar o local em San Quentin onde ele literalmente começou a ver além dos muros. Todos os dias às 15h30, Bill e outros presidiários se organizavam em fila no pátio da prisão, depois de apenas trinta minutos de ar fresco, para voltar ao prédio e entrar em suas celas minúsculas.

A peregrinação envolvia andar em fila indiana e subir três lances de degraus de concreto no exterior do prédio. Esses degraus tinham mais de 150 anos e eram sólidos como uma rocha. O lado mais perto do pátio era protegido por um muro baixo e uma cerca de arame. Bill subiu esses degraus quase todos os dias de sua vida na prisão — sempre com uma sensação de medo e desespero por estar voltando para dentro do prédio.

De fato, aqueles degraus eram alguns dos passos mais difíceis que Bill tinha que dar a cada dia — não física, mais mentalmente. E sempre que ele chegava ao topo da escada, o patamar onde um guarda iria revistar os presos de cima a baixo à medida que passavam pela porta, Bill olharia para trás por um momento, quase como um reflexo, e lá embaixo veria o pátio da prisão, cercado pelos muros impenetráveis de San Quentin.

Porém, certo dia, quando Bill chegou ao topo da escada e olhou para trás, não focou tanto no pátio ou nos muros. Ele viu, pela primeira vez, de verdade, o que estava além dos muros e da cerca de arame: as belas montanhas verdes de Marin County.

Em seus dois anos e meio na prisão, Bill me contou, esse era o único lugar de vida do lado de fora que ele via além dos muros físicos de San Quentin.

E foi nessa mesma época que Bill começou a ver como passado os muros mentais que o confinavam. Ele começou a ver que a vida guardava promessas para ele do lado de fora, e o mais importante, do lado de dentro também. Não importava se Bill estava na prisão, ele tinha uma fé renovada no futuro — Bill estava pensando com expectativa e encontrando força na esperança.²⁹

Para Refletir

1. Quando é mais provável que você encontre “muros” em sua mente? Quais são eles e o que estão impedindo que você veja? Você pode relatar acerca de uma época em que parou de ver muros em particular?
2. Você se vê como uma pessoa que pensa com expectativa? Você é esperançoso? Você é mais esperançoso em relação a quê? E em que áreas sua esperança desvanece? Por quê?
3. Você acredita em sua capacidade de mudar sua vida alterando as expectativas de sua mente? Por quê? E você tem um exemplo específico de sua vida em que suas expectativas — sua esperança com expectativa — o tornou mais forte?
4. Quão bem você entende uma “esperança que não desaponta”? Muitas pessoas não conhecem a profundidade desse tipo de esperança até que estão agarradas a ela por meio da fé. Esse é o seu caso? Como sua fé, caso a tenha, conduz sua esperança? Como a fé sustenta a esperança?

¹ **N. do T.:** Hope em inglês significa “esperança”.

TORNANDO REALIDADE

Aproveitando ao Máximo o Poder da sua Mente

Os olhos só veem o que a mente está preparada para compreender.

– Henri Bergson

“Saber não é suficiente”, declarou o escritor alemão Johann W. Von Goethe. “Devemos aplicar!” Isso é verdade. Conhecimento sem aplicação é de pouco uso — principalmente quando se trata de algo tão valioso quanto saber como aproveitar bem o poder da sua mente. Assim, como você está se saindo nessa área? Você leu sobre o poder de pensar de modo simples e o poder de pensar com expectativa. Mas de que forma cada uma dessas práticas, com frequência negligenciadas, se aplica à sua vida?

Se seus sonhos foram destruídos por uma expectativa abalada, você precisa do poder de sua mente para levantar-se e prosseguir. Você não pode fazer isso sem aproveitar ao máximo a força que encontrará em sua mente. E se seus sonhos foram adiados sem motivo específico, você precisa do poder de sua mente para recarregar as energias de sua vida com clareza e propósito profundo. Esse é o ponto de partida para obter força renovada de seu sonho inativo.

Quando meu amigo Bill estava no topo do mercado imobiliário em San Francisco, nunca lhe passou pela cabeça que ele se encontraria deitado no chão de um pátio de presídio em San Quentin. Tudo parecia sem esperança. Ele literalmente não conseguia manter a mente limpa. Ele se sentia como se estivesse vivendo em um nevoeiro mental.

Conhece essa sensação? Sabe como é sentir que seus sonhos foram destruídos por um golpe inesperado? Posso não saber pelo que você está passando neste momento, mas se seus sonhos foram destruídos, posso lhe dizer que não está sozinho. Também sei que um passo para a recuperação é limpar sua mente. Nesta seção, insisto que você escolha algo pequeno dentre todas as sugestões que dei aqui e comprometa-se a colocar em prática nesta semana. É necessário apenas um passo para começar um novo caminho.

Por outro lado, se você viu seus sonhos serem adiados por pressões inevitáveis da vida, sei como isso acontece. Vi muitos de meus alunos mais talentosos se distraírem de seus sonhos motivados por Deus, por causa de oportunidades que trouxeram lucros rápidos, mas os afastaram do caminho para o qual se sentiam chamados. Eu mesmo senti na pele as conflituosas pressões do tempo que muitos vivenciam aos 30 ou 40 anos. Se você descobriu que seus sonhos foram adiados seguindo por um caminho distante demais por distrações, você também precisa maximizar o poder de sua mente limpando-a e mantendo o foco. É o ponto de partida para a força renovada de seus sonhos inativos, e esta breve seção lhe dará algumas formas práticas de recuperar aquele sonho.

Você Está Usando o Poder da sua Mente?

Uma pequena avaliação pode ser como olhar-se no espelho. Isso aumenta seu autoconhecimento e pode ajudá-lo a personalizar as informações que leu nos dois capítulos anteriores. Então, antes que eu destaque algumas aplicações práticas do conteúdo, talvez você queira separar um momento para completar este questionário de apenas dez tópicos.

Reserve tempo para você, e seja franco em suas respostas. Não há certo ou errado. Apenas sim, não ou talvez.

1. Em minha mente, a preocupação costuma pesar mais que a esperança.
Sim (☐) Não (☐) Talvez (☐)
2. Minha mente com frequência está em ritmo acelerado porque tenho muitas coisas passando pela cabeça.
Sim (☐) Não (☐) Talvez (☐)
3. Fico duvidoso quanto ao sonho que tenho para a minha vida realizar-se ou não.
Sim (☐) Não (☐) Talvez (☐)
4. Tenho uma tendência a pensar demais acerca de situações e problemas em minha vida.
Sim (☐) Não (☐) Talvez (☐)
5. Às vezes duvido que vou superar meus problemas.
Sim (☐) Não (☐) Talvez (☐)
6. Com frequência desvio o meu pensamento e luto para manter o foco.
Sim (☐) Não (☐) Talvez (☐)
7. Não sou particularmente otimista quanto às próximas semanas.

Sim () Não () Talvez ()

8. Às vezes sinto que meu pensamento me impede de agir.

Sim () Não () Talvez ()

9. Não ouço aquela “voz doce, suave” tanto quanto gostaria.

Sim () Não () Talvez ()

10. Sou propenso a ver mais impossibilidades do que possibilidades.

Sim () Não () Talvez ()

Entendendo seus Resultados

Marque 2 pontos para cada “Sim”, 0 para cada “Não” e 1 para cada “Talvez”. Sua pontuação ficará entre 0 e 20.

Se você fez *entre 15 e 20 pontos*, pode melhorar o poder de sua mente de modo significativo. Embora possa sentir-se impotente agora, verá avanços radicais em seu senso de bem-estar quando aplicar os princípios que aprendeu nesta seção do livro. Não há necessidade de se sentir sobrecarregado. Dar alguns pequenos passos de ação, mencionados abaixo, irá colocá-lo no caminho certo para aproveitar ao máximo o poder de sua mente — mesmo se você não for otimista.

Se você fez *entre 6 e 14 pontos*, é provável que oscile entre beneficiar-se do poder da sua mente e ignorá-lo. Ou seja, às vezes você encontra grande força porque está apoiado em sua capacidade de limpar sua mente, e em outras vezes seu pensamento se torna turvo e até obsessivo. Da mesma forma, às vezes você está em paz e esperançoso quanto ao seu futuro, mas pode perder a fé no futuro com a mesma facilidade. Você vai querer prestar uma atenção especial nas ajudas práticas a seguir, a fim de aproveitar de modo mais consistente o poder que vem do pensar simples e com expectativa.

Se você fez *de 0 a 5 pontos*, sua mente está em excelentes condições para se beneficiar do poder que vem do pensar simples e do pensar com expectativa. Aproveite as aplicações práticas a seguir para aprimorar a força de sua mente. Na verdade, você encontrará uma sugestão, especificamente para você, a fim de colocar em prática.

Personalizando

Agora que você tem à mão essa porção de autoconhecimento, quero ajudá-lo a tomar o que aprendeu na Parte 1 e aplicar nas áreas de sua vida em que obterá o maior benefício. Por saber que cada leitor vem a este livro com desafio único, eu o encorajo a ver as sugestões a seguir como itens de um menu. O melhor a fazer é selecionar apenas duas ou três opções que o agradem. Não se sinta na necessidade de adotar cada uma delas. Examine as aplicações pessoais a seguir e mantenha o foco naquelas que mais têm a ver com você e sua situação.

Aproveitando ao Máximo o Poder de Pensar de Modo mais Simples

No capítulo 1, você viu como limpar sua mente o ajuda a descobrir força pessoal — como ela abre o caminho para melhores decisões e sabedoria intuitiva. Aqui estão algumas formas práticas de tornar isso real em sua vida.

* ***Seja específico***

A maioria de nós fica esgotado quando tenta aplicar um novo conhecimento a todas as áreas da vida. Por esse motivo, recomendo que você comece aplicando essa informação a algo específico. Pode ter a ver com algum aspecto do seu casamento, como resolver conflitos com seu cônjuge, por exemplo. Pode estar relacionado a uma decisão que está tentando tomar quanto ao seu futuro ou onde você trabalha. Você entendeu. Então como você completaria a seguinte frase:

A área em que eu gostaria de pensar com mais clareza em minha vida é _____. É por aí que você deve começar.

Depois, como você imagina que essa parte de sua vida seria diferente se pudesse pensar nela com mais clareza? Quanto mais você puder visualizar o resultado desejado desse tipo de pensamento, melhor.

* ***Limpe sua mente***

Caso você se sinta como se sua mente estivesse com frequência em um nevoeiro ou que seus pensamentos estão acelerados porque há muita coisa acontecendo, eu o encorajo a fazer algo que talvez você já saiba: Escreva tudo que está sobrecarregando sua mente. Em uma folha de papel (ou em um bloco, se necessário), faça uma lista dos itens que parecem encher sua cabeça. Se está esperando o resultado de um exame médico, inclua isso na lista. Se seu filho vai se apresentar em alguma competição, escreva. Mesmo se a questão for o que preparar para o jantar, anote.

Do mais sério ao trivial, se estiver em sua mente, coloque na lista. Eis o porquê: Pesquisas mostram que esse tipo de “faxina da mente” é um método simples de conseguir uma clareza quase instantânea. À medida que você escreve esses itens, sua mente deixará que muitos deles sejam postos de lado para que você possa dar sua atenção mental ao que for mais importante. Experimente fazer isso sempre que se sentir sobrecarregado pelo que está em sua mente.

*** *Respire melhor***

Esta sugestão é tão simples que chega a ser embaraçosa, mas pesquisas mostram que se trata de algo que quase todos nós precisamos colocar em prática: respirar fundo. Foi provado que dar suspiros profundos é um antídoto para uma mente agitada e estressada. Então, antes que você menospreze essa sugestão como infantil ou simplista, considere o fato de que a maioria de nós não está ciente de nossos padrões de respiração — principalmente quando estamos fazendo tarefas triviais como escrever um e-mail ou enviar mensagens de texto pelo celular.

Quando nossa respiração se torna curta, o ar fresco que chega aos nossos pulmões é insuficiente e nosso sangue não é purificado e oxigenado adequadamente. Resíduos que deveriam ser eliminados permanecem em circulação e aos poucos envenenam nossos sistemas — incluindo nosso pensamento (este é um dos motivos de sentirmos dor de cabeça). Assim, eis minha sugestão: Deite-se no chão e coloque um livro sobre o abdômen. Respire fundo várias vezes, expandindo o abdômen. Observe o livro subir e descer. Agora, sente-se e tente fazer o mesmo sem o livro. Esses são os suspiros profundos. Especialistas sugerem que esse exercício seja feito pelo menos três vezes ao dia.

*** *Resolva as pendências***

Uma das razões mais comuns de lutarmos com o pensar simples são as pendências. Inúmeros estudos mostram o impacto negativo que uma tarefa incompleta pode causar em nossa capacidade de manter o foco da nossa mente. A tarefa pode parecer tão

insignificante quanto a necessidade de esvaziar a máquina de lavar ou tão séria quanto a necessidade de um pedido de desculpas. Qualquer tipo de pendência nos prende ao passado e impede nosso pleno envolvimento no presente. Que tipo de pendência está ocupando seu pensamento agora? E o que você pode fazer para completar a tarefa e, por fim, concluí-la? Quanto menos pendências você tiver em sua vida, mais poder encontrará em sua mente. Um bom lugar para começar é fazer uma lista das coisas que parecem preocupá-lo porque não são feitas. Então decida verificar tantas quanto puder.

Aproveitando ao Máximo o Poder de Pensar com mais Expectativa

No capítulo 2, você viu como pensar com expectativa o ajuda a encontrar força pessoal — como essa atitude prepara o caminho para a esperança em sua mente. Aqui estão algumas formas práticas de tornar isso real em sua própria vida.

* ***Contraponha seus muros com janelas***

Se você for como a maioria das pessoas — se suas esperanças foram frustradas ou adiadas — há muros em sua vida. Essas são as barreiras que só você pode estar vendo em seu caminho rumo à realização de seus sonhos. Você pode ver um muro enorme de trabalho duro que parece insuperável. Ou talvez seja um muro de críticas de outras pessoas que o deixam estagnado em seu caminho. Para aproveitar ao máximo o poder de sua mente, você precisa identificar claramente seu maior muro emocional e abrir uma janela em contraposição. Uma “janela”, neste caso, é uma possibilidade, um caminho *através* do seu muro. Por exemplo, se a crítica dos outros é o seu muro, sua janela pode ser reconhecer que a crítica será por pouco tempo ou virá apenas de um grupo pequeno de pessoas. O objetivo aqui é identificar tantas janelas em seu muro quanto possível, a fim de que você comece a ver cada vez menos o muro. A propósito, uma das melhores formas de contrapor seus muros com janelas é analisá-los com um amigo de confiança que tenha os melhores interesses em mente a seu respeito.

* ***Alimente sua fé***

Lewis Smedes afirmou que a esperança é composta por três elementos: desejo, fé e preocupação. E, é claro, é a preocupação que enfraquece a esperança. Para contrapor seu quociente de preocupação, você precisa aumentar sua fé. Resumindo, você precisa alimentar sua fé — e enfraquecer sua preocupação. Para fazer isso, você pode querer identificar o que reforça sua fé de modo

mais eficaz. Por exemplo, talvez seja cercar-se de outras pessoas de fé, pessoas que infundem em você suas próprias crenças com confiança. Talvez seja recordar os obstáculos que você já superou para chegar onde está (muitas pessoas descobrem que isso fornece um grande estímulo).

Mas refutar “crenças irracionais” pode reforçar a fé de quase todas as pessoas. Crenças irracionais são afirmações que você com frequência faz acerca de si mesmo, mas que não são apoiadas por evidências. Algumas crenças irracionais comuns incluem:

- Nunca devo pedir ajuda.
- Todos devem me amar e respeitar o que faço.
- A vida deve ser fácil.
- Se eu ignorar o problema, ele desaparecerá.
- Devo ser infalivelmente competente no que empreendo.
- Sou incapaz.

Quanto mais você insiste em uma crença irracional, mais tem chances de ficar preocupado. Então qual é a solução? Primeiro, identifique seu monólogo interior irracional. Então o refute pedindo a si mesmo que encontre qualquer apoio racional para a afirmação. Se você diz a si mesmo que é incapaz, por exemplo, pergunte-se: *Que provas existem para apoiar minha crença?* É provável que você seja forçado a concluir que não existem provas. Nenhuma. Portanto, você *não* é uma pessoa incapaz. Agora, encontre uma frase alternativa para o seu monólogo interior irracional. Experimente dizer: “Posso me *sentir* incapaz, mas não sou”. Fazer esse tipo de exercício regularmente alimentará sua fé, e, por sua vez, aumenta sua esperança.

*** *Faça um inventário de sua esperança***

Uma das melhores maneiras de beneficiar-se da força que vem do pensar com expectativa, é fazer um inventário do que você está esperando. Você já fez uma lista de suas dez maiores esperanças — as coisas que você mais espera neste momento? Eu o incentivo a fazer essa lista, porque isso o ajudará a avaliar o quanto suas esperanças individuais são significativas. Por exemplo, entre suas dez maiores esperanças você poderia dizer que espera que seu

filho ingresse em uma faculdade. Você tem esperança de que um amigo seja curado de câncer. Você está esperando um aumento salarial.

Você não terá dificuldades em chegar a dez; o desafio será limitar sua lista a essa quantidade. Uma vez que tenha feito a lista, recomendo que avalie a profundidade de suas esperanças e organize-as a partir da mais profunda e significativa para você, terminando com a mais superficial e menos importante. Isso o levará a considerar cuidadosamente cada uma de suas dez maiores esperanças. Como eu disse no capítulo 2, quanto mais profundas forem as suas esperanças, mais satisfação você terá em sua vida. Em seguida, recomendo que você anote um ou dois passos tangíveis que pode dar nesta semana para chegar mais perto da realização de cada uma de suas esperanças.

A propósito, este não é um exercício para ser feito apenas uma vez. Você pode fazer um inventário de suas esperanças de tempos em tempos. Um “inventário de esperança” mensal ou trimestral o manterá pensando com expectativa acerca das coisas mais importantes — em especial quando você acrescenta passos tangíveis rumo a ver aquelas esperanças se tornando realidade.

*** *Mantenha o foco na situação como um todo***

Se você for como a maioria das pessoas, é provável que perca a força que pode ser encontrada na esperança, porque as inconveniências inevitáveis da vida o distraem do que realmente importa. Um membro da família que fez uma bagunça ou até uma pessoa totalmente estranha que o irrita podem distraí-lo do que é de fato importante. Isso é humano, é claro. É fácil se desestabilizar por pequenas irritações que o impedem de ser o tipo de pessoa que deseja ser.

Mas você pode voltar à normalidade recuperando sua visão do todo e, assim, diminuir o impacto emocional de algo que o aborreça. Você consegue isso com um vislumbre da “perspectiva eterna” — por mais clichê que pareça — e fazendo uma simples pergunta: O que realmente importa neste momento? Se puder manter a calma e se questionar, verá que uma sujeira no chão da cozinha importa

bem menos que a necessidade das crianças saberem que você as ama mesmo quando fazem uma bagunça.

PARTE 2

O Poder de seu Coração

Já tive cérebro e também um coração; logo, por ter experimentado os dois, preferiria muito mais ter um coração.
– O Homem de Lata em *O Mágico de Oz*

Todos os dias, um músculo de aproximadamente 300 gramas — o músculo mais poderoso em nosso corpo — se contrai milhares de vezes, raramente perde o ritmo. Afinal, não há perdão para um erro do sistema cardiovascular, comandado pelo coração. Ao longo da vida, as duas bombas de alta capacidade no coração batem 2,5 bilhões de vezes e bombeiam mais de 200 milhões de litros de sangue, sem parar para descansar.¹ *Extraordinário.*

Todavia, o coração é mais que o comandante do sistema circulatório. Atualmente, poucas pessoas veem o coração apenas como uma estação de bombeamento de sangue. Cientistas sabem que o coração é um órgão emocional e que tem relação com o “cérebro emocional”. Alguns pesquisadores estão até questionando se o coração, além de ser emocional, poderia ser também um órgão de inteligência que funciona em harmonia com o cérebro.²

De acordo com um estudo publicado no *New England Journal of Medicine*, memória, atenção e concentração de alguma forma diminuíram imediatamente após cirurgia de revascularização do miocárdio, e declínios semelhantes foram observados cinco anos depois. O coração se comunica fisicamente com o cérebro e com o restante do corpo. Os caminhos da comunicação, que se originam no coração, percorrem a seção de memória emocional do cérebro e chegam a áreas responsáveis pelo raciocínio. O pulso criado pelo

coração é, na verdade, como uma “onda de pressão sanguínea” que alcançam e dão energia a todas as células do corpo e do cérebro.³

Como psicólogo, às vezes ajudo pessoas a lidar com seu estresse por meio de “biofeedback”, um processo que mede indicadores como temperatura da pele, tensão muscular e frequência cardíaca, e então as transmite a pacientes em tempo real (geralmente com um som). O som aumenta a consciência do paciente acerca de seu corpo e, portanto, a possibilidade de um controle consciente. Algo que com frequência me surpreende é quão fortes, impassíveis e no controle algumas pessoas podem parecer, mas quando medimos a pressão sanguínea e a frequência cardíaca, torna-se óbvio o quanto estão mascarando suas verdadeiras tensões e problemas. Meu trabalho é ajudá-las a entrar em contato com seu interior — com o coração — tanto em sentido literal como figurado. Elas precisam enxergar como seu coração preocupado e agitado está revelando seus sentimentos apreensivos e inseguros.

É por isso que expressões como “Meu coração dói”, “Abra seu coração” ou “Meu coração vai com você” com frequência são mais do que simbólicas.⁴ Elas fazem uma conexão mais profunda do que o mero pensamento racional. Elas ressoam no centro das emoções humanas. Como sabemos? Sabemos em nosso coração. Segundo a sabedoria popular, o coração é a sede da emoção, do amor, criatividade, gratidão, etc. Os valores humanos mais excelentes encontram-se em nosso coração.

Só a inteligência, sem envolvimento do coração, pode ser perigoso.⁵ Corremos o risco de nos tornar “sem coração”. Ou ter um coração de pedra. Era isso que Antoine de Saint-Exupéri pretendia dizer quando afirmou: “Os olhos são cegos. É preciso ver com o coração”. Jesus enfatizou a importância do coração quando disse: “Pois do que há em abundância no coração, disso fala a boca”.⁶ Sem o coração, perdemos a sensibilidade emocional e o entendimento. Sem o coração, perdemos um importante componente da força humana.

Sinta-se Vulnerável e Sinta-se Conectado

Os dois capítulos nesta seção lhe mostrarão como encontrar poder em seu coração — como sentir-se forte.

O capítulo 3, “Sinta-se Vulnerável”, revela o poder de um grande paradoxo: Quando admitimos nossa fraqueza, descobrimos nossa força. É estranho, mas é verdade. Queremos *ser* fortes, então tentamos *parecer* fortes — até para nós mesmos. Mantemos a cabeça erguida e permanecemos firmes. Mas negligenciamos o fato de que a vulnerabilidade mata nossa fraqueza. E quando escondemos nossa vulnerabilidade, nossa dor, vergonha e fraqueza aumentam. A solução é admitir nossa vulnerabilidade — para nós mesmos. É mais fácil dizer isso do que fazer, é claro. Em nossa cultura “Olhe para mim”, admitir a fraqueza é como nadar contra uma correnteza poderosa. Mas o esforço vale a pena, pois uma vez que reconhecemos nossa fraqueza, uma vez que confessamos o fato de que precisamos de ajuda, que às vezes somos impotentes, driblamos o orgulho nocivo e nos tornamos autênticos. E é aí que reside muito do poder de nosso coração, em ser verdadeiro, porque nosso coração está onde sente o amor genuíno.

O capítulo 4, “Sinta-se Conectado”, leva seu autoconhecimento ao próximo nível. Enquanto o capítulo anterior é sobre conectar-se consigo mesmo, este é sobre conectar-se com os outros. Todos nós vivemos em uma rede de conexão social. Porém muitos de nós sentimos dificuldade em nos tornar conhecidos — *realmente conhecidos* — para as pessoas em nossa vida. De fato, muitos de nós, mesmo em relacionamentos íntimos, não aproveitamos o poder que esses relacionamentos podem instilar em nosso coração. Guardamos segredos. Usamos máscaras que nos fazem parecer mais fortes do que realmente somos. E se sentimos que os outros podem nunca entender nossa dor porque nunca passaram por isso, nós as mantemos a distância com atitudes insensatas, orgulhosas, que dizem que nossa dor torna impossível nos conhecer.

Seu Coração É mais Forte do que Você Sabe

Com apenas 24 anos de idade, uma grávida deparou-se com uma decisão inimaginável, uma escolha que ninguém deveria ter que fazer. Quando recebeu um diagnóstico de tumor maligno no cérebro, ela teve que decidir entre passar pelo tratamento de câncer, que provavelmente causaria a morte do bebê, ou arriscar a própria vida e esperar para começar o tratamento até que o bebê pudesse viver sozinho.

Em um impressionante ato de profunda dedicação por seu bebê, a mulher escolheu adiar o tratamento até que soubesse que o bebê fosse forte o bastante para sobreviver. Linda Chassiakos, uma pediatra envolvida no caso, narrou o angustiante caso ao *Los Angeles Times*: “Médicos disseram à mãe que ela poderia morrer caso não se submetesse ao agressivo tratamento contra o câncer imediatamente. Mas era provável que o feto não sobrevivesse ao tratamento”. A futura mãe, querendo proteger seu filho, decidiu adiar o tratamento. Em poucos dias ela entrou em coma.

“Para nosso assombro — e alegria — a mulher em coma ‘resistiu’ até a vigésima oitava semana”, declarou a Dra. Chassiakos. “Naquele momento, uma ultrassonografia mostrou que o feto estava com cerca de um quilo, e os médicos marcaram uma cesariana. Ofegante, a criança nasceu com tamanho e peso que lhe dariam uma chance de lutar pela vida.”⁷

A cirurgia da mãe foi realizada, e os médicos removeram parte do tumor o suficiente para que ela pudesse recuperar a consciência e encontrar sua filhinha. Apesar do bebê ter desenvolvido infecção pulmonar e gastrointestinal, seu prognóstico era bom. A mãe, todavia, não teve tanta sorte. Ela morreu duas semanas depois que o bebê recebeu alta do hospital.

Podemos ser gratos que a maioria de nós nunca precisará enfrentar uma provação terrível como essa. Mas essa história ainda nos leva a perguntar: Onde alguém consegue força para enfrentar uma decisão tão terrível? Onde encontra a coragem? Neste caso,

muitos diriam que veio direto do coração da mãe. Alguns até argumentariam que somente o coração de uma mãe poderia fazer uma escolha tão sacrificial. Talvez. Mas como você verá nos capítulos 3 e 4, todos nós, mães ou não, temos reservatórios de força e poder em nosso coração para enfrentar qualquer quantidade de obstáculos e sofrimentos — se soubermos onde encontrá-los.

SINTA-SE VULNERÁVEL

Há Força em Reconhecer sua Fraqueza

A fraqueza é alimentada pelo segredo.
– Provérbio latino

Sempre fui um homem com um plano. Ainda criança, eu sabia como resistir a recompensas imediatas e estabelecer objetivos para o futuro. Economizei dinheiro desde cedo, e até comprei meu primeiro lote de ações da AT&T quando era aluno do 6º ano, com o dinheiro do lanche que eu economizava. Eu não era autoritário ou dominador, mas *era* focado. Um tipo de personalidade A desde o início.

Isso significa que, para o bem ou para o mal, eu viva com um senso de urgência. Se existe um prazo, gosto de cumpri-lo, antes do tempo. Mantenho curta minha lista de coisas a fazer. Planejo um trabalho e trabalho meu plano, como dizem os gurus da produtividade. Meu plano para depois da faculdade era me casar com a garota que namorava desde a adolescência. E consegui. Depois da colação de grau na faculdade, partimos para Los Angeles e para a pós-graduação. Planejei obter dois títulos em seis anos, e consegui. Ok, ok.

Não estou dizendo que tudo veio com facilidade. Meu plano exigia muito esforço e força de vontade. Com frequência eu tinha que manobrar em torno de obstáculos e ajustar meus esforços. Mas eu geralmente continuava seguindo em frente, mesmo quando era

difícil. Eu estudava com afinco, dormia tarde, renunciava recompensas — o que fosse necessário.

Da pós-graduação segui para uma competitiva bolsa de pesquisas em psicologia médica na Universidade de Washington em Seattle. Por quê? Porque era parte do plano. Eu queria lecionar na Seattle Pacific University no outro lado da cidade, e sabia que a bolsa de pesquisas me ajudaria a obter aquela posição. Não me inscrevi em nenhum outro lugar, e um ano depois consegui o emprego. Ok.

Com frequência o homem
irado nega a ira que seu eu
interior está lhe dizendo.
Frank Herbert

Mais alguns objetivos aparecem no horizonte imediato: subir os degraus acadêmicos até chegar a professor titular, comprar nosso primeiro imóvel e escrever alguns livros. Ok, ok, e ok de novo.

Tudo estava acontecendo de acordo com o plano — até que nosso primeiro bebê nasceu. Complicações que não eram totalmente claras levaram o médico a colocar minha esposa, Leslie, em repouso absoluto quando estava com apenas três meses de gravidez. Ela devia ficar sobre seu lado esquerdo o máximo possível e só podia sair de casa para ir ao médico. A cada consulta, recebíamos notícias cada vez piores. A condição do bebê e da própria saúde de Leslie estava em risco.

Pelo fato de o médico ter dito que a chance de sobrevivência do nosso bebê seria remota, decidimos não decorar o quarto. “Não tenho certeza do que está acontecendo”, disse-nos o médico, “mas pela ultrassonografia podemos ver que seu bebê não está obtendo a nutrição de que precisa. Ele não está crescendo”. Foi quando ele internou Leslie no hospital, aos seis meses de gestação.

Com a vida de minha esposa em sério risco, nosso bebê, John, nasceu duas semanas depois, em 8 de fevereiro, em um parto de emergência. Ele era três meses prematuro e pesava apenas meio quilo. Os médicos o levaram rapidamente para a UTI neonatal, onde o conectaram a monitores e aparelhos que o ajudavam a respirar, regulavam a temperatura e faziam tudo que um corpo minúsculo precisa para viver.

Tive que admitir que naquele ponto eu me sentia tão vulnerável quanto nosso bebê. Minha vida bem-organizada estava bem longe

do meu controle. Ver minha esposa tão debilitada e a minúscula estrutura de meu filho, tentando lutar pela vida, quase extrapolava os limites do que eu poderia suportar. Não sabíamos se John iria conseguir, e mais de um médico sugeriu que nos preparássemos para o pior. Mas John superou sua primeira noite. E a segunda.

Uma semana se passou, e então despertei de um sono agitado com um telefonema da enfermeira responsável por John, informando-me que meu bebê passaria por uma cirurgia de emergência. Corri para o hospital e cheguei a tempo de ver seu corpinho de meio quilo sendo levado pelo corredor em uma maca para adultos cercada por dois cirurgiões e quatro técnicos.

Eu mal podia ficar em pé. Era como se eu não conseguisse respirar.

Essa cirurgia foi um golpe devastador. John já estava lutando pela vida na UTI neonatal, e sentíamos que essa notícia poderia estar sinalizando o início do fim. Estávamos abatidos com tristeza e silêncio. Como eu havia passado boa parte de minha graduação e pós-graduação em hospitais e ambientes cirúrgicos, implorei para acompanhar a cirurgia, mas meu pedido foi negado. Tudo que podíamos fazer era esperar.

Se recusamos correr o
risco de sermos vulneráveis,
já estamos semi-mortos.
Madeleine L'Engle

O procedimento durou quase três horas, mas pareceu ter durado três dias. Finalmente o cirurgião-chefe entrou na sala de espera e sentou-se à mesa de café diante de nós para dar notícias. Seu rosto não nos dava pistas acerca da condição de nosso filho. Leslie estava segurando minha mão com tanta força que fiquei surpreso por ela deslocá-la ao ouvir o cirurgião dizer que a cirurgia abdominal do bebê John tinha sido um sucesso.

Pelos próximos três meses, John ficou em uma incubadora na UTI neonatal. E todos os dias nos sentávamos ao seu lado com nossas roupas esterilizadas enquanto as máquinas ao seu redor zumbiam, chiavam e apitavam.

Depois de outras cirurgias, John, pesando então pouco mais de um quilo e meio e preso a um tanque de oxigênio de quase dois metros, finalmente foi para casa — o menor bebê que já saiu do Swedish Hospital em Seattle. Mas não estávamos livres em casa.

Os meses que se seguiram incluíam ligações frenéticas para o 911, noites em claro e, para mim, sentimento de desespero fora de controle. Todos os meus planos e objetivos bem feitos haviam saído dos trilhos. A vida estava ficando fora de controle, e me senti impotente. Não podia fazer nada mais para ajudar meu frágil filho. Estávamos em um lugar destruído, e eu, tão acostumado a estar no controle, não conseguia consertar. Meu coração estava fraco. Nunca tinha me sentido tão impotente. Nunca estive tão vulnerável.

Mas eu não queria admitir isso. Quem quer? Só a ideia de confessar nossa fraqueza quando precisamos ser fortes vai de encontro a nossa natureza, independentemente de sermos controladores ou não. A vulnerabilidade não é uma experiência que os seres humanos aceitam de bom grado. Preferimos negar o fato de que estamos nos sentindo carentes, desprotegidos e expostos. Mas como você está prestes a ver, agimos assim por nosso risco.

É por isso que dedico este capítulo ao benefício que pode vir do sentir-se vulnerável. Quero ajudá-lo a encontrar força em reconhecer sua fraqueza.

Ignorar sua Fraqueza o Torna Fraco

Todo dia, mais de dois milhões de pessoas se reúnem. Quase o dia todo, em algum horário, há uma reunião começando em algum lugar bem perto de você. Não há mensalidades, orçamentos, nem prédios. A entrada é franca — desde que você admita sua fraqueza.

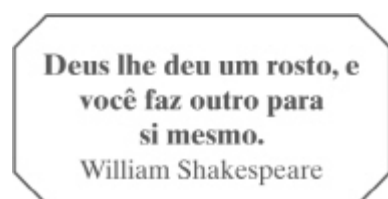
Em junho de 1935, Bill Wilson, um corretor que sofria de um incontrolável problema com bebidas, começou o primeiro grupo dos Alcoólicos Anônimos (AA) em Akron, Ohio, quando conheceu Robert Holbrook Smith, um cirurgião, um total estranho, e também alcoólatra. Hoje, existem mais de cem milhões de grupos do AA e reuniões em 150 países. Milhões e milhões encontram cura e significado como resultado dessas reuniões. Milhões e milhões encontram força para superar o que os havia tornado impotentes.

E para cada uma dessas pessoas, a cura começa com um passo simples: admitir que é impotente.

Por que este seria o ponto de partida? Afinal, o objetivo é obter poder e força sobre um mal que está tentando derrubá-lo. Então por que começar admitindo sua fraqueza?

À primeira vista, isso não faz sentido. É ilógico. Uma contradição. Um dos maiores paradoxos da vida. No entanto, essa aparente impossibilidade é o maior reservatório inexplorado de força dentro do coração humano. Estudos contemporâneos têm mostrado isso repetidas vezes. Existe força em reconhecer nossa fraqueza — admitir para nós mesmos que precisamos de ajuda, que não conseguimos algo sozinhos e que ainda temos um trabalho interior para fazer. E quando ocultamos nossa fraqueza, quando tentamos mantê-la escondida de nós mesmos, só aumentamos o problema.

Por mais de duas décadas, Randall Colvin, da Northeastern University, conduziu um estudo que ressalta o quanto é importante a pessoa ter um senso de sua própria fraqueza.¹ Ele e sua equipe rastream 130 pessoas desde a creche, verificando com elas vários pontos até seus vinte anos. Eles monitoraram coisas como a



confiabilidade do sujeito e quão bem lidava com as frustrações da vida. Os voluntários forneceram suas próprias descrições, e seus amigos contribuíram com avaliações também.

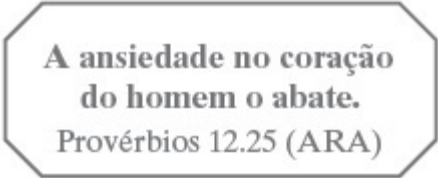
Os pesquisadores descobriram que a personalidade de alguns sujeitos não se alinhava bem com sua autoimagem. Alguns passaram momentos difíceis admitindo que não tinham tudo junto. Em outras palavras, quem eles eram na realidade e como *percebiam* a si mesmos estava fora de alinhamento. E quando esse era o caso, surgia um retrato infeliz.

“Essas pessoas tendem a carecer de habilidades sociais, e parecem ansiosas e melancólicas”, diz Colvin. “Elas são sensíveis a críticas e às vezes mantêm os outros a distância sem perceber — talvez para que não recebam um retorno negativo que poderia alterar sua autopercepção. Elas estão tentando esconder suas falhas de si mesmo.”²

Embora esses indivíduos pudessem estar se iludindo, não estavam enganando seus amigos. Até seus companheiros os descreviam como condescendentes, de alguma forma. E quando amigos os viam através da fachada, os sujeitos se empenhavam em mais distorção e negação na tentativa de manter uma visão positiva de si mesmos. Seus amigos não os viam como autênticos ou genuínos. Eles os viam como pessoas que não estavam confortáveis em sua própria pele.

As pessoas querem se sentir bem acerca de si mesmas. Querem se sentir seguras e fortes. Mas por dentro, mesmo quando não estão dispostas a admitir, estão quebradas. Eles se sentem desesperadamente inseguras. Em outras palavras, ainda não admitiram sua fraqueza.

Tudo isso sugere que sustentar artificialmente nossa autoestima não admitindo nossa fraqueza, pode fornecer um estímulo temporário, mas em longo prazo, agir assim atrofia nosso bem-estar social e pessoal.³ Em outras palavras, não admitir nossa fraqueza nos enfraquece.



A ansiedade no coração
do homem o abate.
Provérbios 12.25 (ARA)

Mas e a Declaração “Eu me Amo”?

É fácil ver por que tantos de nós temos passado um tempo difícil admitindo nossas fraquezas. Nossa cultura propaga a autoapreciação que beira a desilusão.⁴ Um pôster popular proclama: “O mais importante é como você se vê”, acima de uma figura de um gatinho malhado se olhando no espelho e vendo um grande leão. A mensagem: Veja-se como o melhor possível — e o mais forte — do que de fato é. O famoso autor de autoajuda Wayne Dyer leva esse conceito a um nível totalmente novo: “A melhor coisa sobre Jesus foi que Ele teve uma mãe que acreditava que Ele era o Filho de Deus”.

O crescimento tem início
quando começamos a aceitar
nossa própria fraqueza.
Jean Vanier

“Imagine como o mundo seria melhor se todas as mães pensassem dessa forma”.⁵ Aparentemente, Dyer acredita que devemos ser criados para crer que somos as maiores

dádivas de Deus para a humanidade.

“Amar a si mesmo significa saber quão grande você é e não deixar qualquer pessoa, qualquer lugar ou qualquer coisa entrar no seu cami-nho”, escreve Diane Mastromarino em seu livro apropriadamente intitulado *The Girl's Guide to Loving Yourself: A Book about Failing in Love with the One Person Who Matters Most... You* [O Guia das Garotas para se Amar: Um Livro sobre Apaixonar-se pela Pessoa mais Importante...]

Você].⁶ Não estou apontando para uma porção de vozes proclamando essa mensagem de autoadmiração. Estas são uma pequena amostra de centenas de milhares de conselhos para “amar a si mesmo”. Se você não acredita em mim, apenas faça uma rápida pesquisa na internet sobre o assunto. Lá você encontrará inúmeras ajudas, de gravações de áudio para “elevar a autoestima” a “cartões de autoafirmação” e camisetas com a frase “Eu me amo”. De acordo com um autor, a autoestima é nossa “droga milagrosa nacional”.⁷

Vamos ser claros. Não tenho queixas em relação à ideia de autoestima. Não mesmo. Na verdade, uma autoimagem sadia é essencial para nossa dignidade. A autoaceitação nos capacita a

amar as outras pessoas com os melhores motivos. Sem um senso equilibrado de valor próprio e segurança interior, é impossível cultivar qualidades de caráter como humildade e empatia. Mas em nossa cultura atual, com frequência, a autoestima sadia é confundida com vaidade. É confundida com uma intolerância de fraqueza identificada pela autopercepção que pode beirar o narcisismo.⁸

A questão é: Quando se trata de admitir nossa fraqueza, estamos indo contra a corrente de nossa cultura narcisista. Admitir, simplesmente para nós mesmos, que temos uma falha, um fracasso ou uma limitação é quebrar o código da autoadmiração. Se você está indignado com a ideia deste capítulo, pode ser por isso.

É claro, você pode não resistir ao pensamento de admitir sua fraqueza de jeito nenhum. Talvez sua fraqueza seja tudo que você tende a ver. Você se sente vulnerável — aberto para ser ferido — todos os dias. Pense, por exemplo, na mulher que, apesar de fazer tudo humanamente possível para criar um filho responsável, viu seu jovem perder o juízo e jogar fora tudo que costumava valorizar. Aqueles que viram a perseverança da mãe ao longo dos anos diante desse grande desafio e dor são atraídos a ela, porém ela se sente como se nada tivesse para oferecer a essas pessoas, porque seu aparente “fracasso” como mãe está exposto cada vez que seu filho se envolve em problemas de novo. Como essa mulher, você pode estar lutando para admitir sua força. E esta, como veremos, é *sua* fraqueza.

**Deus nos permite
experimentar os pontos baixos
da vida a fim de nos ensinar
lições que não poderíamos
aprender de nenhuma
outra forma. A maneira de
aprendermos essas lições
não é negar os sentimentos,
mas descobrir os significados
encobertos por eles.
Stanley Lindquist**

Você Está acima da Média, não Está?

Por causa de nossas inclinações culturais rumo à autoadmiração desenfreada, você pode ser tentado a acreditar que admitir sua fraqueza é um chamado à humilhação ou submissão. E você estaria certo. Mas antes que você considere isso como um tapa no rosto de sua autoestima, considere o que significa ser submisso.

Não significa ser covarde ou fraco. “O homem submisso não é um rato afligido por um senso de sua própria inferioridade”, declarou A. W. Tozer. “Em vez disso, em sua vida moral ele pode ser tão corajoso como um leão e tão forte quanto Sansão; porém deixou de ser enganado acerca de si mesmo.” Este é o segredo. Não sermos enganados por nós mesmos. Isso é admitir nossa fraqueza.

Se você está pensando que não é como as outras pessoas — que você não será iludido pelo autoengano —, pense de novo. Nenhum de nós está isento de enganar a si próprio.⁹ Os psicólogos David Dunning e Justin Kruger testaram estudantes da Universidade Cornell em uma variedade de assuntos de raciocínio lógico a gramática até a habilidade de entender uma piada engraçada. Eles compararam quão bem as pessoas achavam que faziam com quão bem elas realmente fizeram. “No geral, as pessoas se superestimam”, declarou Dunning. “E aqueles que se saíram piores eram os mais propensos a achar que seu desempenho havia superado o dos outros. Pessoas incompetentes não sabem que são incompetentes.”¹⁰

Todos nós rejeitamos determinados fatos como incompatíveis com a forma como queremos nos ver. Substituímos algumas fraquezas em favor de outras, menos ameaçadoras e mais aceitáveis. Torcemos a verdade sem perceber que estamos fazendo isso. Considere as descobertas de alguns estudos por amostragem:

- Noventa por cento dos professores universitários acham que são melhores do que seus colegas em sua profissão.
- Setenta por cento dos estudantes universitários acham que estão acima da média na capacidade de liderança. Apenas 2%

se consideram abaixo da média.

- Oitenta por cento dos estudantes de medicina acham impróprio que políticos aceitem presentes de lobistas. Apenas 46% acham impróprio que médicos aceitem presentes de fabricantes de medicamentos.
- Um estudo de médicos residentes descobriu que 84% achavam que seus colegas foram influenciados por presentes de empresas farmacêuticas, mas apenas 16% achavam que foram influenciados de maneira semelhante.¹¹

Sem vacilar, quase todos nós nos vemos acima da média em muitas de nossas autopercepções. É um fato psicológico.¹² Demonstro isso todo outono em um de meus cursos para iniciantes de psicologia na universidade. Realizo uma enquete simples com meus duzentos alunos, na qual eles acabam classificando suas próprias habilidades interpessoais comparadas com as de outros estudantes no *campus*. Em outras palavras, eles estão classificando, em relação aos seus colegas, quão bem conseguem se relacionar com os outros. Eu coeto as informações, organizo os resultados em tabelas e exponho na tela. Os resultados são previsíveis. Todos os estudantes, cada um deles, vê a si mesmo como “acima da média”. Eles não podem fazer nada além de dar uma gargalhada quando veem os resultados. “Não é fantástico que nesta turma de duzentos alunos somos privilegiados por *todos* estarem acima da média?”, pergunto com ironia. Eles riem ainda mais.



Então revelo na tela outro dado da pesquisa: Um incrível total de 25% se vê no topo do percentual em termos de habilidade para se relacionar com os outros. Dessa vez, os alunos não riem — eles ficam ofegantes.

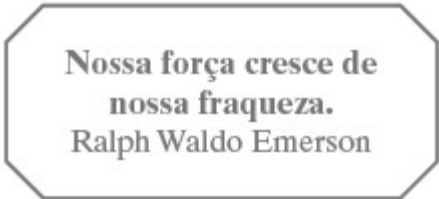
Alguns de nós aparentemente estamos acima da média, com um número surpreendente de pessoas junto conosco.

Você Comprou a Mentira?

Como é possível que 50 estudantes, de um total de 200, se vejam nos escalões mais altos da compreensão interpessoal? Simplesmente porque é mais satisfatório acreditar em coisas boas do que encarar a verdade. Nessas situações, a vida nos faz uma proposta: Acredite na verdade ou se iluda. De modo geral, seguimos a última opção.

Ela nos ensina a forma errada de admitir — mesmo para nós mesmos — nossa fraqueza, ainda que essa “fraqueza” seja não ser melhor que os outros. Isso não significa que somos sociopatas ou narcisistas. Significa que somos humanos. Faz parte da nossa natureza descartar determinados fatos que são incompatíveis com nossa autoimagem. Todos nós fazemos isso sem pensar duas vezes.

É claro, o autoengano nem sempre funciona. Às vezes somos forçados a ver nosso fracasso. Não podemos negar o fracasso em uma prova ou o fato de que batemos nosso carro em uma caixa de correio. É quando tentamos justificar nosso comportamento: “Não tive tempo para estudar” ou “Minha esposa mexeu no espelho retrovisor”. Ou podemos justificar sem esforço algum para disfarçar: “*Preciso* mentir nesses relatórios financeiros para que possa sustentar minha família”. Às vezes evitamos uma decisão difícil justificando nossa protelação: “Com certeza, vou contribuir para sua causa, mas só depois que consultar minha esposa, minhas finanças e minha conta bancária”.



Nossa força cresce de
nossa fraqueza.
Ralph Waldo Emerson

Com frequência podemos evitar contar a verdade a nós mesmos, mas nem sempre isso é ruim.¹³ “Verdades e rosas têm espinhos”, declarou Thoreau. A verdade pode ferir, e pode levar tempo para que a vejamos claramente. Este é o ponto: As habilidades que contribuem para o autoengano não são necessariamente erradas em si mesmas. Elas nos levam ao erro quando rotineiramente

usamos o autoengano para nos convencer de que somos melhores do que de fato somos. É então que compramos a mentira que diz: “Se não sou tão mau, não preciso mudar”.

Esse pequeno conselho, alimentado por nosso orgulho, só dura o suficiente. Não podemos nos apoiar nisso indefinidamente se quisermos encontrar a verdadeira força. Mais cedo ou mais tarde, temos que examinar nossa vida, encarar a verdade e nos tornar as pessoas que devemos ser.

A Vida não Examinada

Poucas pessoas contestariam o enorme impacto do filósofo grego Platão. Ele escreveu sobre quase todos os problemas explorados pelos filósofos posteriores. Suas obras estão contadas entre as literaturas mais excelentes do mundo. E se você pedisse a alguém “entendido” que o citasse, com mais frequência do que nunca você ouviria uma frase simples que se tornou sua marca: “A vida não examinada não vale a pena ser vivida”.

Pessoas de todas as gerações devem aprender a examinar suas vidas, tornar seu inconsciente mais consciente, diminuir seus pontos cegos e expor suas vulnerabilidades a fim de se tornarem congruentes, ou seja, tornarem-se completas e sadias.

Tudo depende da consciência. Você não pode mudar o que não reconhece. Fyodor Dostoyevsky declarou: “Há coisas que um homem tem medo de contar até para si mesmo, e todo homem decente tem algumas coisas guardadas em sua mente”. Ele estava falando de examinar nossa vida, observar nosso coração e reconhecer nossa fraqueza.

**O problema em se
fortificar contra a rispidez
da realidade é que a mesma
dureza que protege sua vida
de ser destruída, também
impede que seja aberta e
transformada pelo santo
poder de onde vem
a própria vida.
Frederick Buechner**

A Consciência Cura

O autoconhecimento nos dá a capacidade de encarar e aceitar o que temos tendência a negar.¹⁴ Quando examinamos nossa própria vida e nos tornamos mais atentos ao que acontece em nosso coração, a vida se torna mais clara. O autoconhecimento nos ajuda a nos alinhar com a vida que queremos viver. O autoconhecimento equilibra nosso mundo interior.¹⁵ Nossas emoções são um exemplo fácil. Isso é parte da força motriz por trás do livro *best seller* de Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* [Inteligência Emocional: Por que ela Pode Ser mais Importante que o QI].¹⁶ Nós nos tornamos mais espertos e mais fortes quando podemos simplesmente identificar o que estamos sentindo. Nossos corações abatidos tornam-se mais leves quando articulamos nossas emoções.

Uma pesquisa revela que pessoas expostas a acidentes terríveis, com frequência corrigem cenas perturbadoras em sua memória. Mas se elas têm ajuda para identificar seus próprios sentimentos acerca de testemunhar o acidente, se elas se tornam mais cientes de seu terreno emocional, sua aflição se dissipa mais rapidamente.¹⁷

Outro estudo focalizou pessoas que foram demitidas e estavam iradas, com razão. Pesquisadores pediram que metade desse grupo escrevesse um diário durante cinco dias, gastando apenas 30 minutos registrando seus sentimentos mais profundos (um exercício comum para aumentar o autoconhecimento). Isso fez diferença? As pessoas que mantiveram o diário encontraram novos empregos mais rápido do que as outras.¹⁸ Seu autoconhecimento elevado aliviou sua ira, diminuiu o estresse e capacitou-as a se tornarem produtivas mais rapidamente.

Em nenhuma dessas experiências foi necessário que as emoções das pessoas fossem expostas a ninguém mais. Foi suficiente para os indivíduos simplesmente se tornarem cientes de seus sentimentos. Eles precisavam articulá-los a si mesmos.

**O primeiro passo para
o progresso, seja mental,
seja moral ou religioso, é
conhecer a nós mesmos.
Nossas fraquezas, erros,
deficiências e pecados.**
Tyrone Edwards

Isso é clareza emocional. E dezenas de estudos mostram que isso nos ajuda a lidar com nosso mau humor e aliviar nossas frustrações, ou acalmar nossos aborrecimentos. Resumindo, o autoconhecimento diminui nosso estresse.

Sem o autoconhecimento, ficamos cegos para o estresse de modo surpreendente. Permitimos que ele entre silenciosamente e

arrase nosso contentamento. Deixamos o estresse sabotar nossos esforços, prolongando nosso sofrimento. Mas uma vez que diminuimos nossos pontos cegos, o estresse passa mais rápido e se mantém distante com mais frequência.

A clareza emocional é apenas um exemplo de autoconhecimento. Os benefícios de evitar uma vida não examinada vão muito mais fundo, em particular quando se trata de identificar, articular e admitir nossa fraqueza mais profunda.

Nossa Fraqueza mais Profunda

Não pouparam gastos para assegurar que o transatlântico *Titanic* nunca iria naufragar. “Nem Deus afunda o *Titanic*”, gabavam-se aqueles que colocaram sua confiança na embarcação. Os oficiais do navio nem se preocupavam em obter informações precisas sobre possíveis riscos que pudessem estar em seu curso. O luxuoso navio tinha dois vigias em seus mastros, mas ninguém viu necessidade de colocar binóculos ali. A tripulação não podia ver longe o suficiente para reagir ao perigo, e eles não tinham como levar a informação ao capitão se vissem um problema adiante.

Todos nós sabemos o que aconteceu. Em abril de 1912, o transatlântico “insubmersível”, que partiu de Southampton, Inglaterra, rumo a Nova York, colidiu com um iceberg e foi a pique, com a maioria de seus passageiros. Como diz o provérbio, “A soberba precede a ruína”.¹⁹

E não é verdade? Nossa autoconfiança às vezes pode tomar o melhor de nós. Quando colocamos todo o nosso peso em nosso próprio julgamento, habilidade ou poder, empurramos a humildade para fora do nosso coração. A autossatisfação e o orgulho nocivo tornam-se visíveis na superfície, mas seu perigo está submerso em nosso inconsciente. Enquanto isso, começamos a nos sentir bem demais acerca de nós mesmos, como se fôssemos de fato melhores do que os outros.

Queremos deixar isso bem claro: O orgulho sadio, a agradável sensação de ser reconhecido pelo nosso trabalho, é

bem diferente do orgulho nocivo, que incha o nosso ego.²⁰ Este é cheio de arrogância e presunção. E é isso que, neste capítulo, chamo de nossa mais profunda fraqueza. Por quê? Porque leva a corações geniosos. Não temos que ser egomaníacos para sofrer de orgulho nocivo. Ele tem uma forma de infiltrar-se nas fendas de nossa vida quando estamos inclinados a evitar isso de modo

A maioria dos problemas
do mundo é causada por
pessoas que querem ser
importantes.
T.S. Eliot

consciente. De forma irônica, nossos próprios esforços para sermos humildes podem ter traços de uma tendência a menosprezar outras pessoas que, acreditamos, não são humildes.²¹

É o que C. S. Lewis estava querendo dizer com a frase: “Um homem nunca é mais orgulhoso do que quando está assumindo uma atitude de humildade”.²²

Jesus usou uma história para demonstrar a ironia do orgulho e da humildade em nossa vida — especialmente em nosso relacionamento com Deus. Ele contou a história a pessoas que estavam particularmente satisfeitas consigo mesmas:

Dois homens subiram ao templo, a orar; um, fariseu, e o outro, publicano. O fariseu, estando em pé, orava consigo desta maneira: Ó Deus, graças te dou, porque não sou como os demais homens, roubadores, injustos e adúlteros; nem ainda como este publicano. Jejuo duas vezes na semana e dou os dízimos de tudo quanto possuo.

O publicano, porém, estando em pé, de longe, nem ainda queria levantar os olhos ao céu, mas batia no peito, dizendo: Ó Deus, tem misericórdia de mim, pecador!

*[Disse Jesus] que este desceu justificado para sua casa, e não aquele; porque qualquer que a si mesmo se exalta será humilhado, e qualquer que a si mesmo se humilha será exaltado.*²³

O orgulho nocivo, mesmo para sinceros seguidores de Deus, é um problema predominante. Todos nós lutamos para encontrar um equilíbrio entre o orgulho sadio e a humildade sadia. E isso se torna um problema clandestino sempre que permitimos que ele fique no caminho das oportunidades, para obter o poder de Deus. Por isso o chamamos de nossa maior fraqueza.²⁴ O orgulho nos impede de reconhecer nossa carência. Ele deseja manter o foco da atenção em qualquer outra coisa, menos nele.

O orgulho floresce nos cantos escuros de nosso coração, nos lugares mais egoístas, onde queremos provar nossa independência. No fim, o orgulho nos impede de admitir nossa fraqueza e, em troca, prova um pouco mais o quanto precisamos da força de Deus.

Muito de Algo Bom?

O antídoto para o orgulho nocivo é a humildade. E a palavra que dá origem ao termo *humildade* significa, literalmente, “da ter-ra”. Em outras palavras, a humildade desce do pedestal para ser simples e modesta.

A maior das faltas, eu diria, é ser consciente de nenhuma.
Thomas Carlyle

No romance *Christ Recrucified*, de Nikos Kazantzakis, há uma cena em que quatro homens de um vilarejo confessam seus pecados um ao outro na presença do papa.

Um dos homens, Michelis, clama em humildade inflada: “Como Deus pode nos deixar viver na terra? Por que Ele não nos mata para purificar a criação?”

“Porque Deus é um oleiro, Michelis”, respondeu o papa, “Ele trabalha com barro”.²⁵

Se você vê da mesma forma ou não, o ponto é que a humildade é modesta. E é onde Deus nos encontra — nos lugares em que somos humildes. É onde nos tornamos maleáveis. A humildade é o oposto do orgulho. O orgulho é cheio de insegurança que está desesperada para negar qualquer fraqueza. Assim, ele balança o pêndulo da autoavaliação do coração rumo a sentimentos de superioridade. A humildade faz o oposto. Bem, não exatamente, porque a humildade sadia não tem a ver com sentir-se inferior. Na verdade, existem dois tipos de humildade.

Dois tipos de humildade

A verdadeira humildade está fundamentada em um senso de dignidade e valor próprio. Em outras palavras, ela busca um inventário preciso tanto das forças quanto das fraquezas. Quando recebe um elogio, ele não o desvia se anulando e se portando com modéstia exagerada. Esta é a abordagem da falsa humildade, que é edificada na autodepreciação. A falsa humildade, de forma grosseira, rejeita seus próprios dons, talentos e realizações de imediato. “Oh, eu não tive nada a ver com isso”, diz a falsa humildade em resposta ao elogio de alguém após um trabalho difícil.

A autoavaliação da falsa humildade é tão inútil e distorcida quando a do orgulho. Enquanto o orgulho assume a posição de superioridade, a falsa humildade assume a posição de inferioridade. Ambos são irreais, e nenhum é sadio.

O objetivo é ter um coração verdadeiramente humilde que reconheça os atributos positivos bem como as imperfeições. É um coração que ilumina os cantos escuros e confessa suas carências.

O Coração Humilde

Talvez você tenha visto o adesivo de para-choque que diz: “A pessoa que consegue sorrir quando tudo vai mal, tem alguém em mente a quem possa culpar”. É um triste fato, mas às vezes isso não está muito longe da verdade. Nós, humanos, temos aversão à vulnerabilidade. E nada faz com que nos sintamos mais vulneráveis do que admitir nossas imperfeições e confessar nossa verdadeira carência. Acharmos melhor encontrar alguém ou alguma coisa para culpar.

Melhor ainda, gostaríamos de nos proteger da necessidade de ser vulneráveis sendo nós mesmos inculpáveis. O que poderia garantir a invulnerabilidade emocional mais do que fazer tudo certo? Quando nosso coração está cheio de orgulho, nos empenhamos pela perfeição para que sejamos amados e admirados. Se apenas conseguirmos ser perfeitos, seremos inculpáveis. Todos, até Deus, terão que nos amar. Admitir qualquer fraqueza, qualquer erros, pensamos, nos torna vulneráveis à rejeição.

E é o que acontece. Quando nos despimos de nossa armadura protetora em nome da revelação honesta de quem somos, alguém pode tirar vantagem de nós. Este é o modo do mundo. Mas com Deus, há uma mudança. E isso sempre funciona em nosso favor. Nossa vulnerabilidade nos atrai a Deus. Nossa impotência revela sua presença. Nossa fraqueza torna conhecida sua força. E nossa confissão move sua graça.

A mensagem deste capítulo gira em torno da graça de Deus. Por quê? Porque Deus diz: “A minha graça te basta, porque o meu poder se aperfeiçoa na fraqueza”.²⁶ Este é o paradoxo. Por causa

da graça de Deus, encontramos força em admitir nossa fraqueza. Os seguidores de Deus podem viver totalmente despreocupados com sua fraqueza diante de Deus. Não precisamos disfarçar nossas vulnerabilidades. Não precisamos ter pretextos orgulhosos de perfeição. Quanto

Oh, que Deus nos
concedesse o dom de nos ver
como os outros nos veem.
Robert Burns

mais admitimos nossa fraqueza, mais experimentamos a graça de Deus. A Bíblia ecoa essa verdade repetidas vezes: “Deus resiste aos soberbos, dá, porém, graça aos humildes”.²⁷

É um fato difícil de aceitar.

Impotente. Esta simples palavra paralisa muitas pessoas em suas jornadas. É o maior obstáculo para a maioria dos membros em potencial do AA porque é o primeiro passo na lista dos famosos Doze Passos. Os recém-chegados sentem-se ofendidos porque o primeiro passo fere seu orgulho ou decidem: “Se for o caso, então nada que eu faça importa. Logo, por que tentar?” Mas um membro veterano do AA lhe dirá que o primeiro passo não significa muito sem os dois passos seguintes: acreditar em um Poder maior do que você e decidir transferir sua vontade ao cuidado de Deus. Isso é verdade para todos nós. Determinação não é suficiente. Precisamos do poder de Deus. E só o encontramos quando deixamos nosso orgulho de lado e reconhecemos que não somos Deus.

“A única coisa que preciso saber sobre Deus é que não sou Ele”, diz o *slogan* do AA. Sem dúvida é simplista, mas em sua forma humilde, o *slogan* vai direto ao ponto. Não somos Deus. Que alívio!

Quando segurei meu bebê de um quilo e meio com uma cicatriz cirúrgica em toda a extensão de seu abdômen, nunca tinha me sentido mais fraco. Reuni cada porção de força que eu pude para atravessar aquele período terrível. Mas não foi o bastante. Minhas costas literalmente adoeceram por carregar um peso que eu não podia controlar. Meus recursos pessoais tinham se esgotado. Por fim, fui a um lugar, literalmente, à beira de uma estrada fora da área do hospital, onde confessei que eu não era Deus — que eu não conseguiria sozinho.

De certo modo, eu estava acendendo uma luz no orgulho que estava segurando firme nos cantos escuros do meu coração. Com toda humildade, pedi a Deus que carregasse o fardo que estava quebrando minhas costas. Pedi a Deus que me carregasse, e também a minha esposa e meu bebê. E, por sua graça, Ele fez isso. Eu não tive que me tornar merecedor. E certamente não tive que ser inculpável ou perfeito. Mas tenho que lhe dizer: Quando reconheci minha fraqueza, o poder de Deus se fez perfeito.

Atualmente, o bebê está com 20 anos de idade. Exceto pelas cicatrizes sob sua camisa, você nunca imaginaria que o início dele foi tão difícil. Esse filho é uma bênção sem medida para nós. Ele é um dom da graça que Leslie e eu nunca presumimos. Mas tenho que ser franco: o orgulho ainda encontra um caminho para o meu coração. No decorrer da vida, meus planos e objetivos rigorosos raramente colocavam humildade na minha ordem do dia. Contudo, em meus momentos mais iluminados, eu mando embora o orgulho confessando que ainda não consigo agir sozinho. Preciso de Deus porque não sou um amigo perfeito, um colega perfeito, um pai perfeito, e não sou um marido perfeito. Acima de tudo, preciso de Deus porque não sou um seguidor de Deus perfeito. Meu orgulho pode sabotar minhas melhores intenções. Não tenho o que é preciso. Posso desejar, mas não faço.²⁸ Eu confesso: Preciso de ajuda.

E nesses momentos, sou forte.

**Lançando sobre ele toda a
vossa ansiedade, porque ele
tem cuidado de vós.**

1 Pedro 5.7

Para Refletir

1. Como você reage instintivamente à ideia de sentir-se vulnerável? Em termos específicos, o que o faz sentir-se mais inseguro emocionalmente consigo mesmo?
2. Quando examina sua vida, como sugere Platão, o que você sente que precisa de mais atenção? Sobre quais áreas você gostaria de ter mais autoconhecimento? Por quê? O que esse conhecimento faria por você?
3. Você concorda que sua maior fraqueza é o orgulho? Por quê? Qual seria uma situação específica em que seu orgulho pegou o melhor de você?
4. Quando você está menos inclinado a confessar sua necessidade de Deus e quando está mais inclinado a isso? Por quê? Você descobriu que a segunda atitude lhe dá força emocional? Caso sua resposta seja sim, como?

SINTA-SE CONECTADO

Há Força em Ser Conhecido

Se quiser ir rápido, vá sozinho. Se quiser ir longe, vá acompanhado.

– Provérbio africano

Em 1934, o contra-almirante Richard Byrd passou cinco meses de inverno sozinho, morando em um frágil abrigo na plataforma de gelo Ross perto do Polo Sul, e suportando o “frio mais frio na face da terra”.¹ O território era uma superfície de gelo de milhares de metros de espessura, com uma grande massa de neve recém-caída ao longo de sua superfície ameaçadora. A temperatura com frequência caía a 60 graus abaixo de zero. Em meados de abril, o sol desapareceu no horizonte e não voltou por semanas, um período que Byrd descreveu como “uma camada de escuridão em cima de outra.”² Além disso, o famoso explorador sofreu com enregelamento, intoxicação por monóxido de carbono, distúrbio do sono e desnutrição.

Quando Admiral Byrd voltou à civilização e escreveu um registro de sua experiência, o título de seu livro não enfatizava o território, o clima, o perigo, a escuridão ou a doença. Uma única palavra ressalta o horror de estar isolado das outras pessoas — *Alone* [Sozinho].³

Aqueles que estão escondendo suas fraquezas, dores, falhas ou fracassos podem se identificar com esse título solitário. Não precisamos sofrer com o frio da Antártida para nos sentirmos

sozinhos. A frieza cortante de qualquer relacionamento em que não somos conhecidos realmente como somos, trará uma estranha sensação de isolamento.

Mesmo se estivermos cercados de pessoas queridas que desejam nos dar apoio, nosso isolamento emocional pode ser terrivelmente paralisante.⁴ Dor pessoal e sentimento de inadequação nos separam do grupo. Na verdade, ressonâncias magnéticas mostram que a mesma área do cérebro é ativada se sentimos a dor da solidão ou dor física.⁵ É uma ferida profunda. Somos programados para nos conectar uns aos outros. Nosso envolvimento social afeta sinais neurais e hormonais que governam nossas atitudes e comportamentos. A solidão, por exemplo, tem o poder de alterar nosso sistema imunológico.⁶ Nossa necessidade de apoio social está profundamente entrelaçada com quem nós somos como seres humanos.⁷

Pesquisas nos Estados Unidos descobriram que um quarto dos americanos afirmam ter se sentido sozinhos no último mês.⁸ E dois terços dos americanos que não confessam se sentir sozinhos, afirmam que ter um relacionamento íntimo com outras pessoas sempre está em seu pensamento.⁹



**A solidão é a primeira
coisa que não é boa aos
olhos de Deus.**
John Milton

Queremos ser queridos. Queremos estar conectados. E no fundo do coração, queremos ser conhecidos. Psicólogos chamam isso de nosso “impulso de afiliação. E não se engane: Ninguém é tão forte para prosseguir sem o senso de pertencer. Contudo, a

necessidade de ser conhecido não é apenas um desejo emocional e aceito. É literalmente uma questão de vida ou morte.

Dois estudos independentes, um feito pela Universidade da Califórnia em Berkeley e o outro pela Universidade de Michigan, descobriram que o índice de morte entre adultos que não cultivam relacionamentos sadios é duas vezes maior do que entre os que mantêm contato frequente e afetuoso.¹⁰

Nada atinge mais fundo a personalidade humana, nada requer tanto esforço, como os relacionamentos. Uma razão para isso é que

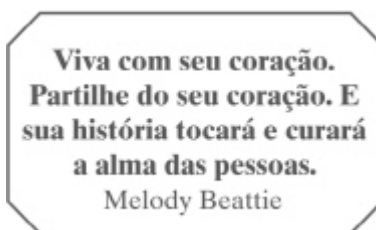
somente no contexto de conexão com os outros é que nossas necessidades mais profundas são supridas.¹¹ Precisamos de camaradagem, afeto e amor. Estas não são apenas opções ou caprichos sentimentais na vida; são parte do nosso kit de sobrevivência. *Precisamos* ser conhecidos.¹²

No capítulo 3, exploramos o valor de admitir nossa fraqueza. Nosso foco estava em ser honestos com nós mesmos. Neste capítulo o foco está em ser honesto com os outros, em ser autênticos. Por quê? Porque há poder em sermos recebidos por quem *realmente* somos. Há força a ser obtida em ser conhecido.

A Solidão Sabota a Força

Em 1992, Michael Stipe e sua banda, R.E.M., gravaram uma canção que focava em um ponto nevrálgico. “Everybody Hurts” [Todo o Mundo se Machuca] tornou-se um hino para almas de todas as idades em sofrimento que precisavam de encorajamento para “persistir”.¹³ A canção terminava com as seguintes palavras: *Você não está sozinho*. Encontramos conforto e comunhão nessas simples palavras. Mas isso é verdade? Não se você perguntar a algumas pessoas. Muitos de nós, em dor, nos sentimos tão isolados quanto o almirante Byrd na plataforma de gelo — mesmo em nossa terra natal.

Considere o seguinte: Em 1985, quando pesquisadores perguntaram a um grupo representativo do povo americano “Quantos confi-dentes você tem?” a resposta mais comum foi três. Não é tão ruim, certo? Porém vinte anos mais tarde, quando pesquisadores fizeram a mesma pergunta, a resposta mais comum foi nenhum. Um quarto dos americanos disse não ter ninguém com quem conversar aberta e intimamente.¹⁴



Isso é triste. Talvez mais triste, porém, é que mesmo quando *temos* amigos e família com quem conversar, quando temos um cônjuge para partilhar nossa vida, a solidão ainda pode encontrar um caminho para entrar em nossos relacionamentos e fazer com que nos sintamos distantes e isolados.

Isso importa? *Com certeza*. E eis a razão: o sentimento de solidão quase sempre sabota nossos esforços para encontrar um caminho em meio aos nossos sofrimentos. A solidão, por exemplo, gera depressão. Mais de 30 milhões de adultos experimentam a depressão em algum momento da vida.¹⁵ E embora alguns casos de depressão sejam o resultado de desequilíbrio químico, na maioria das vezes nossa depressão é o resultado de nossas reações a circunstâncias da vida que nos ferem.¹⁶ E a principal

dessas reações é o sentimento de solidão, como se ninguém nos entendesse ou se importasse.¹⁷

É claro, *sentir-se* sozinho não é o mesmo que *estar* sozinho. Quero deixar isso claro. Um drena nossas forças, enquanto o outro as multiplica. Quando nos *sentimos* sozinhos, alimentamos nosso desespero e insegurança. Quando *escolhemos* estar sozinhos, solitários por um tempo, alimentamos nossa mente e nosso espírito. Quando nos *sentimos* sozinhos, ficamos vazios e insatisfeitos. Quando *escolhemos* estar sozinhos, nossa solidão traz satisfação e inspiração. Logo, nunca confunda *sentir-se* sozinho com *estar* sozinho. Os dois têm efeitos opostos no espectro emocional.

Como Sentir-se Conectado nos Torna mais Fortes

Especialistas concordam que nossas redes de conexão social enquadram-se em três categorias: (1) *conexão íntima*, que é bem próxima e pessoal; (2) *conexão relacional*, que tem a ver com um círculo mais amplo de amigos e parentes; e (3) *conexão coletiva*, que surge do sentimento de fazer parte de um grupo maior, como uma associação de ex-alunos, uma congregação ou uma união. Há força nessas três categorias. E mesmo quando nos vem a ideia de estar desconectado de alguma delas, começamos a perder nossa força interna.

Uma equipe de pesquisa liderada pelo Dr. Roy Baumeister, da Universidade Estadual da Flórida, demonstrou isso em uma série de estudos abrangentes sobre relacionamentos. Eles começaram reunindo voluntários nos primeiros anos da graduação e pedindo que completassem dois questionários. Então eles deram a alguns alunos resultados fictícios para reforçar seu nível de confiança e conforto.¹⁸ “Vocês têm sorte”, disseram a alguns voluntários. “Vocês são o tipo de pessoa que terão relacionamentos recompensadores ao longo da vida. Muito provavelmente, vocês terão um casamento feliz e de longos anos, relacionamentos duradouros com muitas pessoas que sempre se importarão com você.”

Para outra parte do grupo, os pesquisadores soltaram uma bomba psicológica razoável. “Lamentamos informar, mas de acordo com esses resultados vocês são o tipo de pessoa que provavelmente terminarão sozinhas. Vocês podem ter amigos e relacionamentos agora, mas por volta dos 25 anos a maioria desses amigos terá se distanciado. Simplesmente seus relacionamentos não serão duradouros. A probabilidade é que vocês ficarão cada vez mais sozinhos ao longo da vida.”

Para membros de um terceiro grupo, a equipe de pesquisadores forneceu um *feedback* desfavorável, de propósito: “Vocês têm uma propensão inata a acidentes”, etc. A razão de transmitir essas más notícias era criar o que os psicólogos chamam de “condição de

**O que torna a solidão
uma angústia não é o fato
de que não tenho alguém
para partilhar meu fardo,
e sim o seguinte:
só tenho a mim mesmo
para suportar o fardo.**
Dag Hammarskjöld

controle de infortúnio”. Eles queriam separar o efeito de más notícias em geral do efeito de más notícias concernentes a conexões sociais.¹⁹

Os participantes foram separados em três categorias: Futuro Sozinho, Futuro com Senso de Pertencer e Controle de Infortúnio. Então o verdadeiro teste começou: Pediram que as pessoas descrevessem seu humor e completassem uma lista de questões

que exigiam sério raciocínio verbal e matemático.

Ao descreverem seu humor, o grupo Futuro Sozinho, que recebeu más notícias acerca de sua vida social em longo prazo, indicou nenhum abalo emocional. Mas o desempenho deles nas questões foi significativamente pior, tanto em velocidade quanto em precisão, quando comparado ao grupo Futuro com Senso de Pertencer, que obteve o relato otimista sobre seus relacionamentos. O grupo Futuro Sozinho também foi pior que o grupo Controle de Infortúnio (que havia recebido previsões terríveis de calamidades físicas). O ponto é este: Más notícias sozinhas não diminuem nossas capacidades cognitivas — porém más notícias sobre nossas conexões sociais sim. Como a sensação de estar desconectado dos outros nos afeta? Em uma série de estudos que se seguiram, essa mesma equipe de pesquisa mostrou que até a expectativa de desconexão social leva a lapsos de memória, redução da habilidade de audição, dificuldade com o controle de impulsos e um enfraquecimento de nossa capacidade de tomar decisões proveitosas.²⁰

Como você já deve ter previsto, aqueles que aguardam conexões significativas têm indicadores mais fortes de força pessoal. Essas pessoas tomam decisões mais sábias, são perseverantes, não esperam recompensas imediatas e, de acordo com um estudo, até comem alimentos menos engordativos.²¹

O ponto principal de toda essa pesquisa é ressaltar o quanto somos fortalecidos pessoalmente pelo fato de viver com uma rede de conexões sociais — uma comunidade em que somos

conhecidos. A simples ideia de seu desaparecimento causa a diminuição da força pessoal.

Nada nos Enfraquece mais que nossos Segredos

Algum tempo atrás, eu estava falando na Virgínia e pedi que as centenas de pessoas na plateia fechassem os olhos. Eu disse-lhes que queria expor uma questão que eles responderiam levantando a mão. Quando a plateia fechou os olhos, eu perguntei: “Quantos de vocês atualmente estão carregando alguma dor ou passando por sofrimento que ninguém sabe a seu respeito?”

Quando nos envolvemos
demais nos negócios
do mundo, perdemos a
conexão uns com os outros
e com nós mesmos.
Jack Kornfield

Lentamente, mais da metade da plateia em silêncio ergueu e abaixou as mãos. Fiquei surpreso. Nunca tinha pedido para uma audiência fazer isso antes, e não sabia o que esperar. Fiquei literalmente atônito por um momento. Não se tratava de um grupo que tinha se reunido para conversar sobre sua dor. Era apenas uma reunião de membros e congregados de uma igreja que foram ouvir um palestrante num domingo de manhã.

Quando pedi que as pessoas entregassem um cartão indicando que tipo de dor estavam carregando em segredo, escreveram respostas como as seguintes:

- Minha esposa rem urn caso.
- Tenho uma doença ocular.
- Estou mergulhado em dívidas.
- Meu marido me agride verbalmente.
- Minha filha está usando drogas.
- Meu cônjuge e eu estamos a ponto de nos separar.
- Estou prestes a perder minha casa hipotecada.
- Contraí uma doença sexualmente transmissível.
- Meu filho adolescente não fala comigo.
- Um amigo me traiu.

A quantidade de cartões com frases como essas parecia interminável. Desde aquela vez, fiz a mesma pergunta a vários outros grupos, e agora percebi que a resposta é previsível. Mais da metade das mãos se levantam. Mas acrescentei uma segunda pergunta: “Se você está carregando uma dor em segredo e também se sente sozinho por causa disso, mantenha a mão levantada”.

Quase a mesma quantidade de mãos permaneceram erguidas. Isso não surpreende, imagino. O psiquiatra Paul Tournier afirmou: “Nada nos torna tão solitários quanto nossos segredos”. Quando não sentimos que podemos confiar em outra pessoa com o fardo de nossa dor, nós nos sentenciamos a um tipo de confinamento solitário. A dor privada e a ferida escondida sempre nos tornam mais fracos.

Ser Conhecido Requer Honestidade

Quando um homem velho coagiu Jennifer, aluna do primeiro ano do Ensino Fundamental, a largar suas bonecas uma tarde e abusou dela sexualmente, a menina guardou aquele segredo sujo para si mesma. Ela não contou a ninguém sobre o incidente até que chegou aos 21 anos e estava se preparando para o casamento. Naquele momento, Jennifer sentiu que devia contar a história ao seu noivo. O que ela não contou, porém, foi que ainda sofria com *flashbacks* do abuso. Ela ainda podia sentir o toque repulsivo do velho e vivenciava um caldeirão de emoções: culpa, desgosto, ira e vergonha. Os sentimentos não a deixavam prosseguir. E eram essas mesmas emoções que a faziam sentir-se isolada na dor desse incidente que tinha acontecido há tanto tempo. Embora seu marido soubesse o que havia acontecido, Jennifer não lhe contou sobre as emoções que ainda carregava.

É uma prática comum. Por alguma razão, às vezes escondemos nossos verdadeiros sentimentos daqueles que estão mais perto de nós.²² Os sentimentos podem estar relacionados ao nosso senso de valor próprio depois de uma decisão ruim nos negócios ou aos nossos temores após um diagnóstico médico feito meses atrás. E quando escondemos nossos sentimentos, fechamos a porta para conexões em potencial. Não podemos fazer nada além de nos sentir sozinhos quando compartimentalizamos nossos sentimentos.

Wayne, um amigo meu, é um bom exemplo. Quando criança, ele aprendeu a enterrar seus sentimentos. No início da adolescência, ele revelou seus sentimentos acerca de um conflito que estava enfrentando, e viu seu técnico fazer uma expressão de desprezo para um colega. Tenho certeza de que o técnico de Wayne pensou que ele não tivesse visto, mas Wayne viu. E isso o travou imediatamente. Para dizer a verdade, isso bloqueou Wayne por muito tempo. Ele não compartilhou seus sentimentos de novo. Ele nunca

A linguagem criou a palavra “solidão” para expressar a dor de estar sozinho. E criou a palavra “solitário” para expressar a glória de estar sozinho.

Paul Tillich

conversava sobre eles, nem consigo mesmo. Wayne anestesiava seus sentimentos de dor por meio do esporte, do sexo, do trabalho e até usando drogas às vezes. Somente quando se sentiu tão deprimido a ponto de pensar em ferir a si mesmo, tirando a própria vida, foi que Wayne expressou suas emoções de novo.

**Sonhos e angústia
nos unem.**

Eugene Ionesco

Ele descobriu alguém que tinha superado o mesmo tipo de dor excruciante que estava enfrentando, e foi a primeira pessoa que conheceu que parecia disposta a ouvi-lo sem julgar. Ele colaborou para tirar Wayne de sua solidão paralisante. Como? Tornando

Wayne capaz de partilhar suas emoções de forma sincera.

Sempre que fechamos nossos depósitos emocionais e partilhamos apenas o que achamos que os outros vão compreender ou o que parece apropriado, escondemos um caminho fundamental para que outros conheçam e entendam nossa dor. Em outras palavras, quando isolamos nossas verdadeiras emoções, perdemos oportunidades de estar conectados.

O “Ativo Tóxico” da Suspeita

Economistas falam de “ativos tóxicos”. Estes são os bens que parecem ter valor, mas na verdade são dívidas. No caso de um banco, por exemplo, ativos tóxicos poderiam ser empréstimos aparentemente vantajosos. Porém, as corretoras que lhes dão garantia, caíram abaixo do valor do empréstimo, tornando-os tóxicos. No fim, os ativos tóxicos prejudicam seus negócios.

O mesmo é verdade em nossa vida pessoal. Às vezes nos apegamos a ativos tóxicos, acreditando que irão nos beneficiar quando no fim são, de fato, prejudiciais. Um bom exemplo é a desconfiança. Quando estamos sofrendo ou nos sentindo fracos, a desconfiança se torna um prêmio. Afinal, não queremos mais dor, e com frequência somos tentados a nos preparar e ampliar nossas defesas. Uma das formas de fazermos isso é mantendo as pessoas afastadas, guardando nosso coração de ofensas em potencial e quem sabe até excluindo os outros completamente. Temos medo do que possam dizer ou fazer para nos causar mais dor.

E, sim, às vezes esses medos se justificam. Se você tem um parente insensível que deseja pregar um sermão para você a partir de sua dor ou “animá-lo” com palavras ríspidas, você tem todo direito de estabelecer limites firmes e sadios. O que estamos dizendo é: Seja cuidadoso ao estabelecer esses limites para não colocar muros diante de pessoas com quem pode formar uma comunidade genuína. Em outras palavras, não permita que a desconfiança o conduza a mais isolamento. George Elliot, em seu romance *Middlemarch*, apresenta uma boa pergunta: “Que solidão é maior que a desconfiança?”

Quando Cindy tornou-se vítima de abuso em seu casamento, ela afastou-se de quase todo o mundo. Suas amizades desvaneceram à medida que suas contusões ficaram mais definidas. Seu problema em casa era particular. Ninguém sabia. E a vergonha por causa disso era contra a garantia de seu marido abusivo ser descoberto. Como inúmeras outras vítimas de abuso, Cindy decidiu não confiar em ninguém. Ela poderia ter contado aos seus pais, amigos, ao seu pastor ou a um conselheiro. Mas não contou. Ela desconfiava das

peessoas que poderiam tê-la ajudado a dar mais valor aos benefícios em potencial de confiar. Isso a manteve em silêncio. E a manteve em terrível solidão.

Preciso ser franco aqui. Às vezes as pessoas têm medo de confiar em alguém para contar a verdade acerca do que estão sofrendo porque, quando tentaram agir assim no passado, seus ouvintes responderam com chavões espirituais ou se recusaram a acreditar no que a vítima contou. Essa rejeição ou suspeita de alguém que correu o risco de se expor, coloca sal em uma profunda ferida já aberta e não faz nada mais do que garantir que aquelas vítimas pensarão duas vezes antes de confiar em alguém de novo.

Mas você não precisa sofrer um abuso para começar a excluir as pessoas e desconfiar delas. Qualquer coisa pode nos levar a bloquear os outros com muros emocionais. Conheço um homem que teve uma série de interações com técnicos, conselheiros de campo e outros adultos, que no fim o levaram a construir muros em torno de quase todas as suas emoções.

Ele fora criado sem o pai e, talvez mais importante, sem a bênção que pode vir de um pai. Então ele almejava a atenção, a afirmação, de um modelo masculino e mentor. Um dia, quando adolescente, ele estava tentando conversar abertamente com dois conselheiros de campo, enquanto caminhavam em uma trilha no bosque. Ele estava um pouco à frente dos dois conselheiros e falava acerca do que estava acontecendo em seu interior. Porém, ao olhar sobre o ombro, viu um dos conselheiros fazer um gesto de desprezo para o outro, sem perceber que o jovem estava olhando para trás. Foi o suficiente

**Não podemos viver só
para nós mesmos. Milhares
de fibras nos conectam com
nossos companheiros.**
Herman Melville

para convencer o adolescente a guardar seus sentimentos e não se abrir com ninguém. Você conhece essa sensação? Já manteve seus verdadeiros sentimentos enterrados?

Você pode achar que desconfiar dos outros em seu período de sofrimento pessoal é uma forma de proteger-se de mais sofrimentos, porém é quase certo que essa atitude seja um “ativo tóxico”. É muito melhor procurar pessoas dignas de confiança e confiar nelas o máximo que seu coração for capaz.

Ser Verdadeiro É mais Importante do que Estar Certo

“A cura mais garantida para a vaidade é a solidão”, declarou o escritor americano Thomas Wolfe. É difícil manter seu orgulho quando você está se sentindo sozinho. Porém, às vezes, em nosso desespero, ficamos orgulhosos de nosso sofrimento. Passamos momentos difíceis aceitando os outros. Jogamos o que alguns chamam de “jogo da dor”, comparando nosso próprio sofrimento com o dos outros e considerando a provação deles mais leve em relação à nossa. É claro, a comparação não nos conforta. Pelo contrário. Na verdade, ela nos afasta ainda mais.

Você se torna muito mais apto a encontrar comunhão quando aceita o fato de que, embora tenhamos inúmeras diferenças, todos nós temos algo em comum: Todos nós sabemos o que significa a dor. As lágrimas são as mesmas para todos nós. Uma vez que aceitamos isso, aceitamos os outros com mais graça, e nos apoiamos em uma conexão mais profunda. Em outras palavras, encontramos comunhão na aceitação.

Rachel, a vítima de roubo de identidade, vivenciou intensa ansiedade mês após mês. Tudo que ela creditava ao seu seguro estava em questão, e havia pouco que pudesse ser feito. Ela passou horas incontáveis fazendo tudo ao seu alcance para restringir os efeitos do roubo, e o estresse da crise por fim desencadeou a síndrome do pânico.

Ao mesmo tempo, Nancy, uma colega de trabalho e amiga de Rachel, estava enfrentando sua própria crise, que começara pouco antes da de Rachel. Nancy recebeu um diagnóstico de câncer de mama no estágio III. “Tenho que ser franca”, confidenciou. “Quando fiquei sabendo dos problemas de Rachel, não tive muita compaixão.” Ela continuou descrevendo como sua dor de possível morte fazia a dor de Rachel, causada por problemas financeiros e ataques de pânico, parecer menor. (“Eu trocaria de problema com ela em um segundo.”) Mas algo mudou no espírito de Nancy uma noite, quando presenciou um dos ataques de pânico de Rachel

enquanto caminhavam até seus carros no estacionamento depois do expediente. Ao tentar confortar Rachel, Nancy percebeu quão devastadora a síndrome do pânico era para Rachel. Ela viu em Rachel o mesmo tipo de medo e agonia que havia em si mesma. E naquele momento, Nancy percebeu que não tinha o direito de rebaixar a dor e o sofrimento de Rachel. “Eu estava a ponto de dispensar minha amiga antes de isso acontecer”, prosseguiu Nancy. “Eu a estava excluindo porque sua dor não estava à altura da minha. É claro, agora vejo que minha atitude foi ridícula. Dor é dor. A dor de Rachel é tão legítima quanto a minha. E aceitar esse fato trouxe minha amiga de volta.”

Sem dúvida, você pode ter o direito de escolher sua dor e sofrimento como sendo mais insuportável do que a de qualquer outra pessoa, porém fazer isso apenas o distancia das pessoas de quem mais precisa. “Se você tem medo de ficar sozinho, não tente estar certo”, declarou o autor francês Jules Renard.

Há uma diferença entre ser genuíno com seus sentimentos (que é necessário para o progresso) e ser arrogante por causa deles. É a diferença entre um espírito orgulhoso e um espírito humilde. Ambos podem ser honestos. Mas trivializar o sofrimento das outras pessoas porque o seu é muito pior, não o deixa mais perto de passar da dor do isolamento para uma possível cura. Humildade, não a falsa, é o único antídoto para a soberba do sofrimento intolerável e o único caminho para a genuína aceitação dos outros. E é essa aceitação que, no final das contas, lhe fornece comunhão.

Água-Viva de Armadura

“Você é a primeira pessoa com quem sempre fui totalmente franco.” Todo psicólogo ouve essas palavras de vez em quando, mas foi Sidney Jourard que deu sentido a elas em seu detalhado livro *The Transparent Self*. Confuso, não é? Clientes e pacientes serão mais francos e autênticos com um terapeuta ou clínico do que

com familiares ou amigos. Jourard concluiu que cada um de nós tem um desejo embutido de ser conhecido, mas com frequência reprimimos nossa vulnerabilidade por medo. Temos medo da rejeição.

O silêncio é um perigo para o fraco. As coisas sobre as quais eu estava pronto a manter silêncio eram quase sempre aquelas das quais me envergonhava.

Joanna Field

O resultado? Usamos máscaras. Levantamos nossa guarda. Nós nos tornamos o que Abraham Maslow chamou de “água-viva de armadura”.

Refleta sobre as palavras desta carta. O autor é desconhecido, mas a carta poderia ter sido escrita facilmente por qualquer um de nós:

Não se engane comigo. Não se engane pelo rosto que apresento. Eu uso uma máscara. Uso milhares de máscaras — máscaras que tenho medo de tirar; e nenhuma delas sou eu.

Fingir é uma arte que é uma segunda natureza para mim, mas não se engane. Para o meu próprio bem, não se engane. Dou a impressão de que sou seguro, que tudo é alegre e sereno dentro de mim bem como fora; que meu nome é confiança e tranquilidade o meu jogo; que a água está calma e eu estou no comando; e que não preciso de ninguém. Mas não acredite em mim, por favor. Meu exterior pode parecer agradável, porém meu exterior é minha máscara, minha sempre diversificada e dissimuladora máscara.

O escritor prossegue para confessar que por baixo da máscara não há soberba, não há complacência, apenas confusão, medo,

solidão e pânico só de pensar em se expor. Então surge este incisivo parágrafo:

Quem sou eu, você pode perguntar. Sou alguém que você conhece muito bem. Pois eu sou cada homem que encontra. E sou cada mulher que encontra. Estou bem diante de você.²³

Por que todos nós nos escondemos atrás de máscaras? Hesitamos entre o impulso de nos revelar e o impulso de nos proteger. Por quê?

De qualquer modo, a principal razão de usarmos máscaras é nos proteger da rejeição. *Se as pessoas me conhecessem de verdade, nunca me aceitariam*, dizemos a nós mesmos. Assim, deslizamos para trás de uma fachada feita por nós mesmos e fingimos. Sociólogos chamam isso de gerenciamento de impressão; nós chamamos de dor.

Se usarmos nossas máscaras por tempo suficiente, podemos nos proteger da rejeição e até sermos admirados, mas nunca seremos completos. Nunca seremos fortes. E isso significa que nunca desfrutaremos de verdadeira intimidade.

No livro *Traveling Mercies*, Anne Lamott escreve: “No mundo tudo costuma ser tão mascarado, ou perfumado, ou disfarçado, e é tão emocionante quando se consegue ver algo real e hu-mano... não importa quão neurótico seja o integrante [do grupo], quão profundamente irritante ou enfado-nho... quando as pessoas o veem em seu pior, você não precisa mais colocar a máscara. E isso nos dá permissão para experimentar aquela incrível sensação de liberdade, aquela sensação de autoaceitação”.²⁴

Se usarmos uma máscara
que diz: “Sou forte”, não
precisaremos nos preocupar
em admitir quão fracos e
temerosos realmente
somos.
Charles Swindoll

Admitindo que Você Tem um Lado Obscuro

Sentimos “aquela incrível sensação de liberdade”, como denomina Lamott, quando admitimos nossas piores fraquezas. Conversar livremente sobre nossos fracassos é terapêutico. Afinal, as pessoas mais fortes, as mais saudáveis e mais felizes não estão isentas de partes desprezíveis. Quando confessamos nosso lado obscuro aos outros, encontramos cura.²⁵

Serei franco. Mandarei imprimir isso e publicar em um livro. Confesso que tenho tendência a mesquinhez, egoísmo, inveja, materialismo, crueldade, desonestidade, cobiça e todo o resto. E o mesmo acontece com todo o mundo. Todos nós temos algum grau dessas partes desprezíveis. Porém o importante é o seguinte: Quanto mais trazemos essas partes à luz, mais forte é o nosso potencial de bondade.

Como pode ser? Porque nosso caráter não é forjado na *ausência* de traços negativos, mas *por causa* deles. Nossa luta para superar o egoísmo, por exemplo, tornará nosso espírito generoso, uma vez aperfeiçoado, muito mais louvável, significativo e valioso do que se tivesse conseguido com mais facilidade ou mais naturalmente. Não há virtude em não agir sobre um desejo que não existe.

Contudo, muitas pessoas, em especial as bem-intencionadas, trabalham com zelo para bloquear ou enterrar suas partes mais desprezíveis de se tornarem conhecidas pelas outras pessoas. Elas agem sob a falsa suposição de que se ignorarem essas tendências ruins, seu lado obscuro desaparecerá. É claro, isso não funciona. As

as pessoas mais fortes chegaram a um acordo com suas partes desagradáveis, aprendendo, no fim, por que elas existem e, mais importante, como transformá-las no melhor que podem.

Há um aspecto sagrado nas lágrimas. Elas não são marcas de fraqueza, mas de poder.

Washington Irving

Tudo tem início com uma confissão honesta: “Tenho que lhe contar, eu realmente luto para celebrar o sucesso de outra pessoa”,

poderíamos dizer. Isso é tudo. É o suficiente para testar as águas e ver se podemos correr o risco de ir mais longe. O ponto é que nunca seremos conhecidos até partilharmos as partes do nosso coração que estão feridas ou as partes que escondemos — as partes escuras. De toda forma, compartilhar essas partes é um pré-requisito para ser conhecido. E é um requisito para ser amado.

O Único Caminho em Direção ao Amor

As linhas abaixo foram ditas por um velho cavalinho de madeira no clássico livro infantil *The Velveteen Rabbit* [O Coelho de Pelúcia], de Margery Williams:

“O real não é como você é feito. É algo que lhe acontece”, disse o cavalinho de madeira. “Quando uma criança o ama por muito, muito tempo, não apenas para brincar, mas realmente o ama, então você se torna real.”

Somos mais reais quando somos mais conhecidos e amados. E aqui está o segredo: Quanto mais nos tornamos reais, mais amor experimentamos. E quanto mais amor experimentamos, mais reais nos tornamos.

O coelho de pelúcia não sabia que existiam coelhos de verdade. Ele achava que todos eram estufados com serragem como ele. “E ele entendia que serragem estava muito fora de moda, e nunca deveria ser mencionada em círculos modernos.” O coelho mantinha a autenticidade a distância por medo de ser descoberto. Ele nunca quis correr o risco de ser *realmente* conhecido. E, no entanto, a autenticidade é o único caminho para ser amado. Que ironia. Temos medo de que ser conhecidos leve à rejeição. Isso deixará nossos corações vulneráveis arrasados. Mas é apenas sendo conhecidos que nosso coração é amado de verdade.

C. S. Lewis, como costuma fazer, aponta para uma verdade que ressoa:

Amar é ficar vulnerável. Ame qualquer coisa, e seu coração certamente ficará retorcido e talvez até partido. Se quiser ter certeza de mantê-lo intacto, você não deve entregar seu coração a ninguém, nem mesmo a um animal. Embrulhe-o cuidadosamente com *hobbies* e pequenos luxos, evite todo embaraço; tranque-o em segurança no cofre ou caixão de seu egoísmo. Mas nesse cofre — seguro, escuro, inerte e abafado — ele mudará. Seu coração não será partido; ele se tornará

inquebrável, impenetrável, impossível de ser resgatado... O único lugar fora do céu onde você pode estar perfeitamente seguro de todos os perigos e perturbações do amor é no inferno.²⁶

**Empatia mútua é o maior
dom humano não
aclamado.**
Jean Baker Miller

Ninguém quer um coração duro. Mas toda vez que perdemos uma oportunidade de ser conhecidos, enfrentamos um perigo maior do que nosso coração ser rejeitado. Corremos o risco de ter um coração endurecido que se protege até do risco de amar.

O Espaço Sagrado entre Nós

“Quem chora por você?” Tenho um amigo que gosta muito de fazer essa pergunta. É sua forma de ajudar as pessoas a identificar quem as ama de verdade. E vi homens adultos sucumbirem ao tentar responder. É uma questão incisiva, porque revela de imediato quão solitários podemos estar quando não estamos dispostos a arriscar a possibilidade de nos fechar ou sermos rejeitados.

Uma pesquisa sobre o choro mostra que as lágrimas contêm substâncias químicas relacionadas ao estresse e à depressão. Quando as pessoas choram, na verdade estão lavando efeitos nocivos de hormônios. Elas estão se tornando mais fortes.²⁷ Não obstante os benefícios biológicos associados a verter algumas lágrimas, chorar com alguém que se preocupa é um dos maiores agentes de vínculo que o ser humano possui. Não só limpa o corpo, mas também conecta nossos corações. Khalil Gibran afirma: “Você nunca se esquece daqueles com quem cho-rou”. Ele também poderia ter dito que nunca nos esquecemos daqueles *por* quem choramos. É claro, isso não deve ser levado em sentido muito literal. Compartilhar lágrimas não é o sinal máximo de conexão. O verdadeiro indicador de um vínculo profundo e poderoso é encontrado quando o encorajamento espiritual preenche o espaço entre nós. Ralph Waldo Emerson apresentou desta maneira: “A glória da amizade não é a mão estendida, nem o sorriso gentil, nem a alegria do companheirismo; é a inspiração espiritual que surge em uma pessoa ao descobrir que alguém mais acredita nela e está disposta a confiar”. Quando você entra na vida de outra pessoa, e permite que ela entre na sua vida, e vocês sentem as dores um do outro, e conhecem o coração um do outro, você está em harmonia com o supremo sentido e poder do universo. Quando perguntaram a Martin Buber, o grande filósofo e teólogo judeu, “Onde está Deus?”, ele foi sábio o bastante para não responder com um clichê: Deus está em todo lugar. Em vez disso, Buber responderia que Deus se encontra nos relacionamentos. Deus preenche os espaços entre

nós. Deus infunde poder em nossas conexões. E é por isso que há força em ser conhecido.

Para Refletir

1. Quando você fica mais propenso a se sentir sozinho? Quais são as circunstâncias previsíveis e o que você poderia fazer para minimizá-las?
2. Você concorda que manter segredos pessoais (sobre nós mesmos) nos enfraquece? Que segredos você acha que poderia revelar de forma apropriada e como isso poderia iluminar seu coração e torná-lo mais forte?
3. Quão disposto você está para explorar honestamente seu lado obscuro com outras pessoas? Qual é seu maior medo de expor isso? E qual é o ganho potencial de fazer isso?
4. Qual a sua impressão acerca do conceito de “espaços sagrados entre nós”? Você já sentiu uma santidade como resultado de suas conexões com os outros? Caso não, por quê? Caso sim, como descreveria?

TORNANDO REALIDADE

Aproveitando ao Máximo o Poder do seu Coração

Vá ao seu peito; bata, e pergunte ao seu coração o que ele já sabe.

– william Shakespeare, Medida por Medida

Se você seguisse o conselho de Shakespeare, o que seu coração teria a dizer? No que diz respeito ao assunto, agora que você já leu os dois capítulos anteriores, o que seu coração sabe? Ele sabe como aproveitar ao máximo a força de sentir-se vulnerável ou a força de sentir-se conectado? Espero que sim. Porém espero mais do que isso. Espero que você pegue o que sabe agora e coloque em prática na sua vida.

Seu coração pode se sentir partido por um sonho que se despedaçou diante da dura realidade de alguma dor ou dificuldade que nunca esperou enfrentar. Em caso afirmativo, o poder que você pode encontrar em seu coração partido irá ajudá-lo no momento difícil. E se o seu coração pouco a pouco está enfraquecendo por causa de um sonho que há muito tempo foi deixado de lado, você pode restaurar sua força e experimentar sua vibração de novo.

“Inércia gera dúvida e medo”, afirmou Dale Carnegie. “Ação gera confiança e coragem.” Na busca pela força que você desconhecia ter, o sucesso vem de colocar em prática o que você já leu.

Você Está Usando o Poder do seu Coração?

Como fiz na conclusão da Parte 1, novamente quero lhe propor uma breve avaliação que irá ajudá-lo a melhorar seu autoconhecimento nesta área também. Assim, antes que eu destaque algumas aplicações práticas deste conteúdo, talvez você queira completar o simples questionário abaixo, com apenas dez tópicos.

Reserve tempo para você, e seja franco em suas respostas. Não há certo ou errado. Apenas sim, não ou talvez.

1. Acho que com frequência é melhor ignorar meus pontos fracos.
Sim(☐) Não(☐) Talvez(☐)
2. Sinto-me profundamente conhecido por pelo menos três pessoas que não pertencem à minha família.
Sim(☐) Não(☐) Talvez(☐)
3. Para mim, é difícil admitir que preciso de ajuda.
Sim(☐) Não(☐) Talvez(☐)
4. Tenho um segredo sombrio, pessoal, que guardo para mim mesmo.
Sim(☐) Não(☐) Talvez(☐)
5. Raramente procuro saber o que os outros pensam a respeito de minhas falhas.
Sim(☐) Não(☐) Talvez(☐)
6. Tenho tendência a compartilhar apenas coisas a meu respeito que acho que as pessoas querem ouvir.
Sim(☐) Não(☐) Talvez(☐)
7. Estou satisfeito em ignorar minhas falhas.
Sim(☐) Não(☐) Talvez(☐)

8. Tenho tendência a suspeitar dos outros e acho difícil confiar neles.

Sim() Não() Talvez()

9. Meu orgulho nocivo impede que eu me veja da forma correta.

Sim() Não() Talvez()

10. Com frequência uso uma máscara porque acho melhor gostarem de mim do que me conhecerem.

Sim() Não() Talvez()

Entendendo seus Resultados

Marque 2 pontos para cada “Sim”, 0 para cada “Não” e 1 para cada “Talvez”. Sua pontuação ficará entre 0 e 20.

Se você fez *entre 15 e 20 pontos*, pode melhorar muito o poder do seu coração. Embora talvez se sinta impotente agora, você verá avanços radicais em seu senso de bem-estar quando colocar em prática os princípios que aprendeu nesta seção do livro. Não é preciso se sentir sobrecarregado. Dar alguns passos, apresentados nas páginas subsequentes, irá colocá-lo no caminho para aproveitar ao máximo o poder do seu coração — mesmo se você não for otimista.

Se você fez *entre 6 e 14 pontos*, é provável que oscile entre aproveitar o poder do seu coração e negligenciá-lo. Ou seja, às vezes você encontra grande força porque está confiando em sua capacidade de sentir-se vulnerável e reconhecer sua fraqueza, enquanto outras vezes se esconda ou disfarce sentimentos de fraqueza. Da mesma forma, às vezes você está mais inclinado a manter seu verdadeiro eu escondido dos outros. Você vai querer prestar especial atenção aos auxílios práticos a seguir, a fim de aproveitar de modo mais consistente o poder que vem de sentir-se vulnerável e conectado.

Se você fez *de 0 a 5 pontos*, seu coração está em plena condição de aproveitar ao máximo o poder que vem de sentir-se vulnerável e conectado. Tire vantagem das aplicações práticas a seguir para aprimorar a força de seu coração. Na verdade, você encontrará uma sugestão, especificamente para você fazer isso.

Personalizando

Agora que você tem à mão essa porção de autoconhecimento, quero ajudá-lo a tomar o que aprendeu na Parte 1 e aplicar nas áreas de sua vida em que obterá o maior benefício. Por saber que cada leitor vem a este livro com desafios únicos, eu o encorajo a ver as sugestões a seguir como itens de um menu. O melhor a fazer é selecionar apenas duas ou três opções que o agradem. Não se sinta na necessidade de adotar cada uma delas. Examine as aplicações pessoais a seguir e mantenha o foco naquelas que mais têm a ver com você e sua situação.

Aproveitando ao Máximo o Poder de Sentir-se Vulnerável

No capítulo 3, você viu como sentir-se vulnerável o ajuda a descobrir força pessoal — como reconhecer sua fraqueza o torna mais forte. Aqui estão algumas formas práticas de tornar isso real em sua vida.

* ***Identifique seu calcanhar de Aquiles***

O tendão longo que une os músculos da perna com o osso do calcanhar é conhecido como tendão de Aquiles, por causa do personagem da obra grega *Ilíada*, de Homero. Quando Aquiles era criança, sua mãe o segurou pelo calcanhar e mergulhou o filho no rio Estige. O calcanhar de Aquiles tornou-se seu único ponto vulnerável. Às vezes nos referimos a uma área de vulnerabilidade de alguém como “fraqueza fatal” ou “falha fatal”. Todos nós temos uma, quer reconheçamos, quer não. É claro, admitir isso pode ser um desafio para algumas pessoas. Outras identificam de imediato. Caso você se enquadre no primeiro grupo, sugiro que pense com toda seriedade sobre aquilo que mais gostaria de mudar em suas qualidades de caráter.

Talvez quisesse ser mais paciente, mais generoso, mais disposto a perdoar, etc. Em outras palavras, identifique a fenda na armadura da sua personalidade. Qual é seu ponto fraco? Você está disposto a admiti-los? E quanto aos três principais pontos fracos? Não vou desafiá-lo a melhorá-los. Simplesmente quero que você os *reconheça*. Você pode fazer isso escrevendo um parágrafo, mais ou menos, sobre cada um. Registre seus pensamentos sobre por que você os considera como fontes de fraqueza. Descreva como cada um deles costuma aparecer em sua vida. O simples ato de escrever um parágrafo sobre cada fraqueza, fará com que você as reconheça de modo mais pleno.

* ***Deixe seu coração ser verdadeiro***

Qual é sua emoção predominante neste exato momento? Você consegue indicar esse sentimento com facilidade? Muitos de nós precisamos pensar a respeito. O conhecimento emocional nem sempre vem fácil. O que *vem* fácil é a negação. Nós, seres humanos, costumamos enterrar emoções que nos fazem sentir vergonha ou desconforto. Às vezes trocamos o que *estamos* sentindo pelo que *deveríamos estar* sentindo, e isso sempre leva a uma falta de clareza interna e conhecimento. Então você precisa considerar o seguinte: Na totalidade do seu mundo emocional, qual é a emoção que você é mais propenso a negar — e por quê? É a ira, inadequação, inveja, tristeza, desapontamento?

Qual sentimento você tende a reprimir sempre que ele tenta aparecer? Pense nos motivos para isso acontecer. Talvez você, quando criança, recebeu uma mensagem sobre essa emoção em particular. Quem sabe um relacionamento foi destruído por causa desse sentimento. Só você sabe — mesmo que tente ignorar — mas por que não faz de hoje o dia em que reconheceu esse sentimento? Você pode fazer isso não só identificando o sentimento, mas também se colocando em um lugar onde sabe que ele pode entrar em ebulição. É muito assustador? Se for, por enquanto, apenas identifique a emoção e seja intencional quanto a se permitir senti-la na próxima vez que surgir.

*** *Exponha sua fraqueza mais íntima***

No capítulo 3, identificamos o orgulho nocivo como um ego inchado, contaminado com arrogância e presunção. Nós o chamamos de “fraqueza mais profunda” em todo coração, não porque todos somos egomaníacos, mas porque quase todos nós temos a tendência a menosprezar as outras pessoas por uma ou outra razão. Não gostamos de admitir, mas é verdade.

Assim, vamos ser mais pessoais. Sabendo que todos nós temos orgulho no coração, quando é mais provável que o seu orgulho nocivo se mostre? Em outras palavras, que circunstâncias trazem à tona seus sentimentos de arrogância: Isso ocorre quando outra pessoa é incompetente? Quando alguém não entende um fato da mesma forma que você? Quando alguém não é tão espiritual quanto você se considera? Quando alguém não compartilha de sua causa

política ou social? Seu coração sabe, então você pode admitir para si mesmo? Você pode analisar isso sem tentar fingir que não existe? Não se esqueça: se na sua opinião isso não existe “tanto assim” no seu coração, você está negando. Não permita que isso aconteça. Confesse seu orgulho de forma específica — quando, por quê e como — pelo menos para si mesmo.

*** *Busque conselhos sábios***

Benjamin Franklin declarou: “Aquele que não receber conselhos não pode ser ajudado”. Ele tinha razão. Se quiser dar um passo ousado rumo a sentir-se vulnerável, o que acha da ideia de procurar um conselheiro competente para ajudá-lo a revelar suas inseguranças? Algumas pessoas veem a ideia de buscar ajuda profissional como fraqueza. Tudo bem. E se for? Toda questão de reconhecer sua fraqueza gira em torno de encontrar força. Para muitas pessoas, uma das melhores maneiras de fazer isso é consultando um profissional — alguém treinado e experiente para ajudá-lo a remover as camadas de orgulho e negação até expor o que de fato está acontecendo em seu interior: seus temores, suas inadequações, suas ansiedades. Parece assustador? Pode ser. Mas se você quer mesmo aproveitar ao máximo o poder do seu coração, é provável que precise de um guia para ajudá-lo a cuidar de suas feridas e medos. Procurar um conselheiro é um dos passos mais corajosos que você pode dar em sua jornada para sentir-se vulnerável. A propósito, falar com um conselheiro não precisa ser um compromisso de longo prazo. Você pode optar por encontrá-lo apenas por algumas semanas. Fica a seu critério. O objetivo é que essa pessoa o ajude a pôr de lado seu orgulho nocivo a fim de que possa reconhecer plenamente a sua fraqueza.

Aproveitando ao Máximo o Poder de Sentir-se Conectado

No capítulo 4, você viu como encontramos força pessoal sempre que nos sentimos conectados — como podemos encontrar força em sermos conhecidos. Aqui estão algumas formas práticas de fazer isso:

* ***Comece um pequeno grupo***

Estar em um pequeno grupo é uma das melhores formas de sentir-se conectado. Este é um grupo de, no mínimo, três outras pessoas que se encontram de quinze em quinze dias ou uma vez por mês com o propósito de se conhecerem. Os membros do grupo podem ler um livro e debater sobre ele. Podem optar por um guia de estudo com perguntas. Podem se encontrar com nenhum outro objetivo além de estarem juntos. Se você ainda não faz parte de um pequeno grupo, recomendo que pense em começar um.

Pode parecer intimidador, mas na verdade é muito fácil. Comece pensando em algumas pessoas que você acha que formariam um bom grupo. Elas não precisam se conhecer. Explique sua ideia a elas e veja se têm interesse em fazer parte de um grupo. Marquem juntos o primeiro encontro e combinem como deve ser o grupo. É isso. Caso você seja tímido demais para tomar a iniciativa, peça a um de seus amigos que o ajude a colocar em prática. O pouco de esforço aplicado para conseguir isso valerá a pena pelo grande lucro que você receberá em troca. Um pequeno grupo de pessoas em quem pode encontrar apoio é uma base para aproveitar bem seu coração e a sensação de estar conectado.

* ***Ilumine seu lado obscuro***

Alguém que você conhece gosta de expor o lado obscuro que possui? Imagine uma cena em que uma pessoa “perde a cabeça” com outra e então percebe que todos em volta estão olhando. *Ai!* Mas todo o mundo tem uma parte que não é bela — até você. É a

parte que você não gosta em si mesmo — e com certeza você não quer que os outros vejam, se puder evitar. Na verdade, é provável que você mantenha essa parte escondida em seu interior o máximo possível. Talvez seja sua impaciência, seu temperamento explosivo, sua mesquinhez, seu materialismo ou sua irresponsabilidade. No entanto, se quiser obter algum controle sobre isso e enfraquecer essa energia, tente o seguinte: Confesse a alguém. Isso pode ser feito em qualquer relacionamento — com cada um de seus amigos ou em um grupo. Você pode falar até com estranhos sobre seu lado obscuro. Tente.

O resultado é quase garantido: As pessoas revelarão um pouco de seu próprio lado obscuro também. Por que elas fariam isso? Porque vulnerabilidade gera vulnerabilidade. Uma vez que compartilha algo de que não se orgulha em si mesmo, você se torna próximo e seguro para os outros. Além disso, aquela parte que você não gosta com frequência se torna menor no seu ato de partilhar. Então aqui está minha sugestão: Anote alguns aspectos em você que não o agradam e fale sobre eles com alguém — um amigo ou um estranho — nas próximas 48 horas.

*** *Tire sua máscara***

Todo o mundo usa “máscaras” de vez em quando. Nós as usamos para nos proteger de críticas ou visões negativas. Mas quando nos sentimos seguros o bastante para tirar nossas máscaras e sermos conhecidos, encontramos mais força. Nossos relacionamentos se tornam mais autênticos e saudáveis. Então aqui está minha sugestão: rotule algumas máscaras que você usa diante dos outros e identifique as circunstâncias em que mais tende a usá-las. Por exemplo, talvez você use uma máscara “tranquila” quando na verdade está muito nervoso. E talvez você a use com mais frequência quando está prestes a fazer uma apresentação no trabalho. O que aconteceria se você tirasse a máscara?

E se tivesse que admitir para o grupo que está se sentindo meio receoso acerca da apresentação porque teme ser visto de certa maneira? Esse tipo de vulnerabilidade poderia torná-lo admirado por seus colegas de trabalho? Não estou lhe dizendo para fazer isso automaticamente; apenas reflita. Por quê? Porque às vezes nossos

diferentes papéis como empregados ou pais, ou o que quer que seja, exigem que coloquemos determinadas faces. Em contraste, as *máscaras* interpessoais sobre as quais estou falando são aquelas que o impedem de ser conhecido de verdade — principalmente pelas pessoas que estão perto de você. Assim, mais uma vez, identifique algumas máscaras que você costuma usar e pense sobre o que poderia acontecer se você as retirasse nos lugares apropriados.

*** *Compartilhe um segredo***

Você já ouviu esta frase: “Somos tão doentes quanto nossos segre-dos”. Bem, então quais são os seus? O que você espera que as pessoas nunca descubram a seu respeito? É uma pergunta assustadora, nós sabemos. Não tem como ser mais pessoal. Afinal, guardamos segredos pessoais por vergonha, constrangimento ou medo de rejeição. Mas guardar segredos leva ao aumento do estresse e da ansiedade. Segredos esgotam nossa força. Então pergunto mais uma vez: Quais são os seus segredos? Talvez você tenha sofrido abuso no passado. Talvez você lute contra um vício ou comportamento compulsivo sem que ninguém saiba. Talvez tenha o hábito de enganar os outros. Talvez seja o fardo da culpa acerca de uma imprudência particular em seu passado. Talvez seja um desejo feio, secreto, de que o mal sobrevenha a alguém de quem você não gosta. Talvez seja uma impressão errada que os outros têm de você que nunca foi corrigida.

Talvez seja apenas aquela velha insegurança que ninguém conhece. Seja o que for, você descobrirá um surpreendente alívio da tensão em seu coração quando confessa um segredo que esteja escondendo. Na verdade, uma pesquisa mostra que o simples ato de escrever um segredo, mesmo que ninguém leia, faz as pessoas se sentirem melhor. Você está disposto a dar esse passo? Pode fazer uma lista de três ou quatro segredos que só você conhece? Está disposto a dar o corajoso passo de revelar um deles a alguém de confiança?

PARTE 3

O Poder de sua Alma

Você não tem uma alma... Você é uma alma. Você tem um corpo.
— Walter M. Miller Jr.

Falamos sobre o poder da sua mente na Parte 1 e o poder do seu coração na Parte 2. É relativamente fácil localizar e descrever tanto o cérebro (ou mente) quanto o coração. Mas e a alma? É uma história diferente.

O filme *21 Gramas*, de 2003, estrelando Sean Penn e Naomi Watts, recebeu esse título por causa de uma pesquisa feita em 1907 que tentou provar a existência da alma humana por meio do registro da perda de uma pequena porção de massa corporal (21 gramas) no momento da morte. As conclusões dos pesquisadores não foram aceitas pela comunidade científica, mesmo na época, mas a ideia criou raízes na cultura de hoje. Vinte e um gramas é aproximadamente o peso de cinco moedas ou um beija-flor ou, se tivesse acreditado na conclusão da pesquisa de 1907, o peso da alma humana.¹ É claro, não há como provar a descoberta do doutor. Ele não usou o método científico em sua pesquisa, e não é possível fazer um raio-x da alma. Não se pode analisá-la em um microscópio.

Mas isso não impediu que algumas pessoas tentassem vender sua alma — literalmente. Um jovem de 18 anos colocou sua alma em leilão no eBay. Em poucos dias, o eBay retirou sua oferta e o alertou que o eBay não permitia leiloar alma humana.² A revista *Wired* noticiou que um instrutor de comunicações de 29 anos de idade foi bem-sucedido em sua tentativa de vender sua alma imortal.

Após uma guerra de lances que se estendeu por dez dias, um corretor de imóveis a comprou por \$1,325.³

Se isso não o fez coçar a cabeça, talvez algumas abstrações sobre a alma humana feitas por grandes pensadores do mundo o deixem assim. Platão a denominou como “essência” de uma pessoa. O filósofo e teólogo Tomás de Aquino considerava a alma como imortal. Agostinho compreendia a alma como “uma substância especial, dotada com razão, adaptada para controlar o corpo”.⁴

Uma essência imortal feita de uma substância especial? Está ficando etéreo demais. Até o pensador pragmático C. S. Lewis parecia meio etéreo quando declarou: “Sua alma tem um formato curioso porque se trata de uma espécie de buraco em que se encaixa uma protuberância especial dos contornos infinitos da substância divina”.⁵ Como eu disse, a alma é algo difícil de explicar. Mas talvez este seja o ponto. Talvez seja em nosso espírito intangível, em nossa alma não terrena, que cheguemos mais perto de encontrar uma força e um poder que mal podemos enunciar. A. W. Tozer declarou que, com exceção do próprio Deus, a alma humana era o que havia mais próximo de Deus. Não é de admirar que lutemos para descrevê-la.

Quer possamos explicar claramente sua forma ou expressar sua existência, quer não, quase todo o mundo acredita na existência da alma. Mesmo entre pessoas não crentes, de acordo com uma pesquisa de opinião pública nos Estados Unidos, mais de três quartos dos entrevistados acreditam que a alma continua viva após a morte.⁶ Filósofos e teólogos podem debater suas nuances místicas, mas para simples mortais, a alma humana é fundamental para quem somos. Quando J. R. R. Tolkien estava sendo entrevistado em 1955 para uma resenha literária do *New York Times*, perguntaram o que o impulsionava. O então relativamente enigmático autor respondeu: “Eu não sou impulsionado. Não sou uma máquina.”⁷ Nenhum de nós gosta de ser visto como uma simples máquina. Nosso próprio *ser*, nossa “essência”, é muito mais profundo que mera mecânica. Como disse Lewis, nós *somos* almas.

Seja qual for sua visão acerca da alma, quase todos concordam que ela está em nós desde o início — desde que os seres humanos

apareceram no planeta: “E formou o Senhor Deus o homem do pó da terra e soprou em seus narizes o fôlego da vida; e o homem foi feito alma vivente”.⁸

Após nove temporadas, foi exibido o último episódio do popular seriado *Raymond e Companhia*. O astro do programa, Ray Romano, deixara de ser um batalhador comediante de *stand-up* para se tornar um dos atores mais bem pagos da televisão. No fim do último dia de gravação, Romano fez um discurso para a plateia no estúdio, refletindo sobre seu passado e seu futuro. Ele leu um bilhete que seu irmão tinha colocado em sua mala no dia em que se mudou de Nova York para Hollywood, havia nove anos.

“Meu irmão mais velho, Richard, escreveu: ‘Pois que aproveita ao homem ganhar o mundo inteiro, se perder a sua alma?’, disse Romano com lágrimas nos olhos. “Agora vou trabalhar em minha alma.”

De certo modo, esta última seção do livro irá ajudá-lo a fazer o mesmo.

Esvazie-se e Seja Corajoso

Os capítulos 5 e 6 lhe mostrarão como encontrar o poder que reside em sua alma. Eles revelarão a força que você tem no espírito do seu ser.

O capítulo 5, “Esvazie-se”, promove a maneira mais radical e revolucionária de encontrar força: render-se. Afinal, quem se iguala a essa atitude em poder? Render-se costuma ser entendido como desistir. O símbolo universal é uma bandeira branca erguida sobre a cabeça e acenada com um ânimo abatido pela derrota. Logo, se você desconfia dessa noção de que há força em render-se, eu compreendo. Só peço que me acompanhe enquanto exploro a ideia de que a mão aberta pode conter o segredo para o poder mais surpreendente que você já experimentou. Neste capítulo, vou lhe mostrar como esvaziar-se de si mesmo o libera de um peso em sua alma e infunde seu espírito com um poder que você nunca conheceu antes.

O capítulo 6, “Seja Corajoso”, é um chamado à ação. Em determinado ponto da versão cinematográfica da trilogia *O Senhor dos Anéis*, Sam está tentando encorajar Frodo a não desistir. Ele lembra Frodo de que todas as grandes histórias são sobre personagens que prosseguiram quando parecia difícil demais. Todos eles encontraram algo em que se apegar. “E nós?”, perguntou Frodo. “Temos o quê para nos apegar?” Sam respondeu: “Há bondade no mundo, e vale a pena lutar por ela”. O capítulo 6 é um chamado para lutar pela bondade em sua vida. É um chamado para ser menos sensível e um pouco mais disposto a correr riscos. Por quê? Porque um espírito excessivamente cauteloso drena a paixão em nós. Veja bem, isso acontece gradualmente. Um pouquinho do seu espírito morre a cada dia que passa sem um ânimo de paixão. Todavia uma vez que você encontra uma paixão que resulta de um profundo compromisso, sua alma é incendiada. Você se torna mais corajoso do que jamais imaginou que fosse. E isso lhe dá a força que você não sabia que tinha.

Minha Alma Está Bem

No outono de 1873, Horatio Spafford, um rico advogado de Chicago, embarcou sua esposa, Anna, e suas quatro filhas no navio *Ville Du Havre*, que partiria de Nova York para a França. Ele precisou ficar nos Estados Unidos por mais algumas semanas a fim de resolver alguns negócios antes de se unir à família na Europa.

Na noite de 21 de novembro, o *Ville du Havre* partiu rumo à França nas águas calmas do oceano Atlântico. A viagem estava transcorrendo bem. Algumas horas depois, por volta das duas horas da manhã de 22 de novembro, o *Ville du Havre* estava transportando passageiros dormindo em um mar tranquilo quando dois estrondos terríveis como trovão foram seguidos por gritos de pavor. O motor parou, o navio ficou imóvel. Os corredores se encheram de pessoas apavoradas gritando perguntas para as quais ninguém tinha respostas. O *Ville du Havre* fora atingido pela embarcação inglesa *Lochearn*.

A Sra. Spafford viu três de suas filhas serem arrastadas pelo mar enquanto ela ficou agarrada à filha menor. De repente, sentiu o bebê ser arrancado violentamente de seus braços. Ela vasculhou as águas e agarrou o vestido da pequena Tanetta. Por um minuto ela segurou a filha de novo. Então a roupa se soltou de sua mão. Ela vasculhou mais uma vez e alcançou a perna de um homem com calça de veludo. Desmaiou. Mais tarde, ao voltar a si, descobriu que fora resgatada por marinheiros do *Lochearn*. Mas suas quatro filhas haviam morrido.

Enquanto isso, Horatio Spafford estava nos Estados Unidos, desesperado para receber notícias da família. Por fim, um cabograma chegou do País de Gales informando que as quatro filhas haviam perecido no mar, porém sua esposa ainda estava viva. Spafford se sentiu esmagado com o que tinha acontecido. Andou de um lado para o outro em agonia a noite toda.

Enquanto cruzava o Atlântico para reencontrar sua esposa, o capitão anunciou que estavam passando pelo local onde o *Ville du Havre* tinha naufragado. Para Horatio Spafford, significava passar pelo vale da sombra da morte. Ele sentou-se em sua cabine em

alto-mar, perto do local onde suas filhas morreram, e escreveu as palavras que são cantadas por tantas pessoas que encontram conforto no belo hino “Sou Feliz com Jesus, meu Senhor”.⁹

Como é possível? Como um homem que sofreu uma perda indescritível encontra força no fundo de sua alma? Dedico os próximos dois capítulos a descobrir essa resposta.

ESVAZIE-SE

Há Força em se Render

A grandeza do poder de um homem é a medida de sua rendição.
– William BooTh

Talvez você já tenha ouvido falar da estratégia apresentada a seguir. É inteligente. E sempre funciona. Em partes da Índia e da África que são infestadas de macacos, funcionários públicos controlam a população de macacos utilizando a ajuda de caçadores profissionais que na verdade permitem que os macacos capturem a si mesmos.

É assim que se faz: Um caçador retira o miolo de uma cabaça pouco menor que uma bola de basquete, deixando uma abertura de mais ou menos 4 centímetros de diâmetro. Ele leva a cabaça para uma área frequentada por macacos. Antes de colocar a cabaça no chão em uma área aberta perto de uma árvore, o caçador a segura sobre a cabeça para que todos os macacos vejam. Então amarra a cabaça para que seu movimento seja restrito e não possa ser carregada.

De modo bem visível para todos os macacos, o caçador vai até uma bananeira e escolhe uma banana. Ele a segura bem no alto, sobre a cabeça, para que os macacos vejam. Então coloca a banana na cabaça e recua alguns passos, saindo do campo de visão dos macacos.

O que acontece depois é surpreendente. Um macaco curioso se aproximará da cabaça, vai examiná-la, empurrá-la e vai dar uma

olhada na banana lá dentro. Há bananas por todo lado, que poderiam ser pegas facilmente. Mas o macaco quer aquela banana. Ele pode colocar a mão na abertura da cabaça e tirá-la com a mesma facilidade — desde que não esteja segurando a banana. Todavia, enquanto o macaco segura a banana, seu punho cerrado em torno da fruta fica preso na cabaça.

Você pode pensar que o macaco desistiria da banana para ficar livre da cabaça, mas ele não faz isso. Ele se agarra àquilo que deseja. Faz barulho, pula, sacode a cabaça, mas não solta a banana, e isso torna fácil capturá-lo. O macaco poderia ter todas as bananas que conseguisse comer nas bananeiras, mas ele coloca na cabeça que terá aquela única banana que está na cabaça. E ele não vai soltá-la — literalmente.

Se você se rende por completo aos momentos enquanto eles passam, vive mais intensamente esses momentos.
Ann Morrow Lindbergh

A propósito, esse fenômeno não é restrito a macacos. O teólogo alemão Helmut Thielicke descreveu a experiência de uma criança que enfiou a mão na abertura de um vaso chinês caro e não conseguia tirar de lá. Os pais e vizinhos puxaram o braço da criança, que continuava chorando. Por fim, não restou outra opção exceto quebrar o belo vaso. “E então, quando o vaso se transformou em um monte de cacos”, disse Thielicke, “tornou-se evidente por que a criança ficara tão presa. Sua mãozinha tinha agarrado uma moeda insignificante que ela tinha visto no topo do vaso e do qual, em sua inocência pueril, ela não desistiria”.¹

Este capítulo é dedicado a esvaziar aquele punho fechado do impulso infantil que há em todos nós. Por quê? Porque há força em abrir mão. Como você está prestes a ver, há um poder radical em render-se.

Perder sua Vida para Encontrá-la?

Bernard Rimland recebeu seu doutorado na Universidade Estadual da Pensilvânia e estava progredindo rapidamente como psicólogo de pesquisa. Porém, três anos depois, em 1956, ele deparou-se com uma dificuldade. Seu filho, Mark, nasceu e foi diagnosticado um distúrbio até então pouco conhecido chamado autismo. De fato, naquela época, o Dr. Rimland, como a maioria das pessoas, nunca tinha ouvido esse termo.

Assim começou o questionamento do Dr. Rimland para entender o autismo. Ele dedicou boa parte de sua carreira a isso, escreveu um dos primeiros livros sobre o assunto e, em 1967, fundou o Instituto de Pesquisas sobre Autismo. Ao longo do caminho, Rimland fez uma experiência simples que esclareceu uma das grandes verdades paradoxais de todos os tempos: Para encontrar sua vida você deve perdê-la.

Ele pediu que 216 estudantes fizessem uma lista com as iniciais de dez pessoas que conhecessem bem, o que gerou uma enorme lista de 2 mil pessoas. Então pediu que indicassem em suas listas se cada pessoa parecia feliz ou não. Por fim, pediu que examinassem suas listas novamente e indicassem se cada pessoa parecia egoísta ou altruísta. Em outras palavras, a pessoa estava mais interessada em seus próprios desejos ou estava disposta a se importar com os outros e seus desejos?

O resultado impressionante foi que 70% dos considerados altruístas pareciam felizes, enquanto 95% dos considerados egoístas pareciam *infelizes*. O Dr. Rimland ficou surpreso com o paradoxo: “Pessoas egoístas são, por definição, aquelas cujas atividades são dedicadas a *trazer felicidade a si próprias*. Todavia, pelo menos de acordo com a opinião dos outros, essas pessoas estão menos propensas a ser felizes do que aquelas cujos esforços são dedicados a fazer os outros felizes”.²

Essa descoberta começa a compreender o que “esvaziar-se” faz na vida de uma pessoa. Essa atitude ilumina a ideia de encontrar sentido além do eu vazio. Vazio de quê? Do fardo que costumamos

carregar — o fardo de ter a necessidade de resolver tudo. É o fardo e a tensão de nos agarrar à nossa vida com punhos cerrados.

Vamos encarar o seguinte: Com frequência ficamos obcecados pelo desejo de que nossa vida siga o caminho que queremos. Desistir desse desejo, render-se,

é entregar nossa vida.³ Podemos passar semanas, às vezes anos, em perpétua preocupação porque algo não aconteceu como desejávamos. Ficamos irritados e fazemos alvoroço por coisas mínimas. Mas quando nos esvaziamos dessa necessidade compulsiva de fazer tudo do nosso jeito — quando perdemos nossa vida, como ela era — algo quase sobrenatural ocorre no fundo de nossa alma: encontramos nossa verdadeira vida. Quando mantemos nossos desejos livres, um grande peso é liberado, e uma nova felicidade é encontrada. É o que o filósofo e imperador romano Marco Aurélio queria dizer com estas palavras: “Viver feliz é um poder íntimo da alma”. Quando abrimos mão do nosso egoísmo, não ficamos mais limitados a definir nossa felicidade como simplesmente conseguir o que queremos. Esvaziar-se do peso de sempre resolver tudo, liberta nossa alma.

Nossa ansiedade não
esvazia os sofrimentos
de amanhã, mas apenas
esvazia as forças de hoje.

Charles H. Spurgeon

Finalmente Livre

Quando ajudamos outras pessoas, quando tornamos o caminho de alguém um pouco mais fácil, imediatamente recebemos uma compensação. George Burton Adams, um educador e historiador americano, expressou isso muito bem: “Observe o quanto você se sente bem após encorajar uma pessoa. Nenhum outro argumento é necessário para sugerir que nunca se deve perder uma oportunidade de oferecer encorajamento”. Ralph Waldo Emerson se expressou assim: “Não se pode ajudar alguém sinceramente sem se ajudar”. E ele não poderia estar mais certo. Quando nos esvaziamos de nossos desejos egoístas, quando rendemos nossos desejos de resolver tudo, a graça nos enche. Cada ato de bondade, cada ato de amor altruísta, amplia nossa vida.

Vários estudos descobriram que a capacidade de praticar gratidão e amor é a marca que define os seres humanos mais felizes. Quando as pessoas se empenham no amor altruísta fazendo algo extraordinariamente positivo, usam funções cerebrais de nível mais alto e dão origem a uma série de reações neuroquímicas que enchem seus sistemas de emoções positivas.

Talvez você se pergunte se esse tipo de felicidade se desencadeia tão imediatamente ao se divertir quanto por um ato de amor altruísta.⁴ Martin Seligman, da Universidade da Pensilvânia, fez o mesmo questionamento. Ele deu uma tarefa aos seus alunos que eu copiei em minhas turmas na universidade. Ele pediu que os alunos se empenhassem em uma atividade prazerosa e em uma atividade altruísta. Simples assim. Mas então ele pediu que escrevessem sobre as duas situações. Foi quando descobriu que as atividades prazerosas como sair com os amigos, assistir a um filme ou comer chocolate perdiam a importância em comparação com os efeitos de um ato de amor. Seligman afirma que “quando nossos atos filantrópicos foram espontâneos... o dia inteiro foi melhor”. Ele prossegue dizendo que o amor altruísta “consiste em total envolvimento e na perda de inibição”.⁵ O tempo para quando

estendemos a mão para ajudar, cuidamos de uma alma ferida ou nos oferecemos para ouvir.

Nunca Falha

Quando nos esvaziamos, abrimos espaços em nossa alma para o amor — o poder supremo. Ele nos levanta para além de nós mesmos. O amor nos ajuda a enxergar além da extensão normal da visão humana — e por cima dos muros do ressentimento e das barreiras da traição. O amor se ergue acima de exigências insignificantes e conflitos da vida, e inspira nosso espírito a dar sem receber em troca. Como diz o famoso “capítulo do amor” na Bíblia, “o amor nunca falha”.⁶

Como é possível? Alguma coisa realmente é à prova de falhas? Bem, seja qual for o ponto em que se sinta fraco, você pode armazenar cada porção de força disponível esvaziando-se do peso de fazer tudo do seu jeito. Isso sempre funciona. De verdade.

Há pouco tempo, recebi um e-mail exaltado de uma colega da universidade que tirou uma conclusão precipitada irracional sobre minha forma de aplicar provas e atribuir notas em minhas turmas. Entre outras coisas, ela me acusou de usar a equipe do escritório para corrigir trabalhos dos alunos para mim, uma prática totalmente inaceitável no meio acadêmico e, além disso, algo que nunca passaria em minha mente.

Há uma calma na vida
vívda em gratidão, uma
alegria silenciosa.
Ralph H. Blum

Embora a acusação de minha colega fosse errônea, não a impediu de lançar-se em uma crítica contra mim pessoalmente. Fiquei chocado, não só pela ousadia e irracionalidade de suas acusações, mas também pelo ataque pessoal ao meu caráter. Na verdade, eu fiquei furioso. *De onde essa pessoa tirou acusações absurdas sobre mim sem conversar comigo primeiro?* Tudo dentro de mim estava se preparando para revidar. Mas não fiz isso. Tomei a decisão de poupar meu ego, o melhor que pude, e oferecer graça à minha acusadora.

“Molly”, eu disse gentilmente e com sincera preocupação, “de onde vem essa ira?” Assim mesmo. Naquele momento de genuína compaixão, fiquei livre. Naquele momento — naquele segundo em

que ela pôde ver meu espírito cheio de graça — eu me senti forte. Não era uma técnica ou artifício. Eu verdadeiramente me esvaziei de mim mesmo. Baixei minhas defesas. Abri mão do meu desejo de corrigi-la. Agora, garanto que se eu tivesse revidado com comentários igualmente cruéis, o relacionamento teria ficado conturbado. Eu ficaria obcecado a respeito, recontando o que poderia ou deveria ter dito diferente. Teria perdido o sono. Acima de tudo, teria perdido o poder de ser o tipo de pessoa que desejo ser. No fim, o ato de me esvaziar curou a ruptura causada por aquelas acusações. Superamos isso sem mais incidentes.

**Um homem orgulhoso
raramente é um homem
grato, pois ele nunca acha
que recebeu tanto
quanto merece.**
Henry Ward Beecher

Quando você, de modo consciente, escolhe um curso de ação que acentua o lado bom dos outros, uma mudança profunda ocorre em sua alma. O egoísmo pretensioso enfraquece, e seus dias são entremeados com brisas espontâneas de compaixão e generosidade, bondade e cuidados. A mais nobre das qualidades

humanas tornase sua nova bússola. E você nunca se sentirá mais forte do que quando oferece graça. Mas como fazer isso com um mínimo de estabilidade?

O Não Tão Bom Samaritano

Se existe algo melhor que ser amado é amar. Mas sejamos francos: Amamos de forma limitada. No processo vulnerável de reconhecer nossa fraqueza (como vimos no capítulo 3), percebemos que temos necessidades, impulsos, direitos e objetivos que não se harmonizam facilmente com o amor abnegado.⁷

Mas isso significa que para nos esvaziar devemos desistir dessas necessidades, impulsos, direitos e objetivos? Quero deixar bem claro: O amor que vem de esvaziar-se dos hábitos interesseiros não necessariamente está relacionado à autonegação. Tenho visto muitas pessoas bem-intencionadas determinadas a “amar” os outros negando suas próprias necessidades — como se o objetivo fosse realizar um sacrifício. Estar vazio de desejos egoístas não é o mesmo que dispensá-los. Como o maior de todos os poemas sobre amor deixa claro, podemos entregar o nosso corpo para ser queimado e ainda assim não amar.⁸ O amor altruísta não exige um enorme sacrifício. Pequenos gestos feitos com muito amor, com frequência caracterizam as ações de pessoas que descobriram o poder de renderse. Às vezes, porém, devemos admitir que até o menor dos sacrifícios é algo difícil de ser feito.

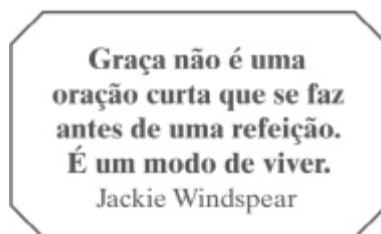
Considere a Parábola do Bom Samaritano.⁹ Com certeza é uma das histórias mais famosas sobre esvaziar-se do interesse próprio. A expressão “bom samaritano” é preservada em nossa cultura por seu uso em nomes de hospitais e instituições em todo o mundo. É uma história contada e recontada em aulas e pregações toda semana. É uma daquelas passagens, como as histórias do Natal e da Páscoa, que provavelmente dispensa pregadores experientes porque a mensagem central é evidente: É melhor ser bondoso, cuidar de uma pessoa em necessidade, do que passar de longe e deixá-la sofrer. Basta dizer isso.

Será?

John Darley e Daniel Batson, psicólogos da Universidade de Princeton, conduziram uma pesquisa que se tornou referência anos atrás e que agora é citada em quase todo curso universitário na

área de psicologia social. Eu mesmo dei palestras e escrevi a respeito, mas vale a pena repetir. Veja o que aconteceu: Os pesquisadores se encontraram com um grupo de seminaristas individualmente e pediram que cada um preparasse um discurso breve, improvisado, e então se dirigisse a um prédio perto do *campus* para apresentá-lo. A caminho da apresentação, os alunos encontraram um homem que estava ali a pedido dos pesquisadores. Cabisbaixo, olhos fechados, tossindo e gemendo, era evidente que precisava de ajuda. A questão era: Quem iria parar e ajudar?

Para realçar os resultados, Darley e Batson apresentaram algumas variáveis. Por exemplo, eles diversificaram o tema sobre o qual os alunos deveriam falar. Uns falariam sobre sua vocação como membros do ministério eclesiástico. Outros deveriam falar sobre a Parábola do Bom Samaritano. Além disso, para alguns alunos, o pesquisador olharia para o relógio e diria: “Oh, você está atrasado. Eles já estão esperando há alguns minutos. É melhor nos apressarmos”. Em outros casos, ele diria: “Levará alguns minutos até que estejam prontos, mas é melhor você ir logo.”



Agora, quais desses seminaristas você acha que estavam mais propensos a parar e ajudar o homem necessitado? Se você for como a maioria das pessoas, diria que os seminaristas que tinham lido a Parábola do Bom Samaritano estariam mais propensos a parar e ajudar. Quase todo o mundo diz isso. Mas essas pessoas estão erradas. Na verdade, ter acabado de ler a história quase não fez diferença na reação dos participantes. “É difícil pensar em um contexto em que normas acerca de ajudar pessoas necessitadas sejam mais evidentes do que para alguém que está pensando no Bom Samaritano, e, no entanto, isso não provocou um aumento significativo na intenção de ajudar”, concluíram Darley e Batson. “De fato, em várias ocasiões, seminaristas a caminho da apresentação de seus discursos sobre a Parábola do Bom Samaritano literalmente passaram por cima da vítima por causa da pressa.”¹⁰

**O homem sábio é aquele
que não se entristece com
as coisas que não tem, mas
rejubila-se com as que tem.**

Epíteto

Todos nós lutamos para pôr de lado o interesse próprio e abrir mão de nossas prioridades pessoais. O orgulho, sem falar em nossos cronogramas, parece interferir continuamente em nossos esforços para amar. E quando acrescentamos alguma dor pessoal à nossa natureza orgulhosa, isso parece tornar a escolha de esvaziar-se ainda mais difícil.

Render-se mesmo quando a Dor Faz Parte do seu Quadro

Uma coisa é estar vazio de hábitos egoístas e suportar inconveniências a fim de oferecer graça àqueles que não merecem. Mas quando seus hábitos egoístas estão agarrados a uma vida que não deveria envolver dor e você está lutando com um câncer ou um cônjuge infiel, por exemplo, isso leva o desafio de render-se a um nível totalmente novo.

É claro, todos nós nos apegamos a este ideal: A vida não deve ser dolorosa. Mas ela é — para todo o mundo. Ninguém está isento da dor. Assim, se você está com uma dor pessoal no momento em que lê estas palavras, quero ajudá-lo a lidar com essa questão de frente, porque embora você possa não acreditar, você é mais forte do que pensa. Você pode entregar o que está segurando e descobrir um poder em sua dor. Tudo se resume a uma escolha.

Todos nós conhecemos pessoas que se tornaram mais mesquinhas, mais impacientes e mais intoleráveis com a vida porque se apegaram ao sofrimento que enfrentaram. E temos visto pessoas que enfrentaram sofrimento semelhante e parecem tirar isso da mente, se erguem acima da situação e encontram cura que gera uma atitude que atrai outras pessoas a elas. Como o mesmo sofrimento pode produzir diferentes condutas? Algumas pessoas têm sorte ou são abençoadas enquanto outras são amaldiçoadas?

Algumas pessoas nunca vão além de sua dor. O sofrimento vai causar danos em sua vida pessoal e profissional porque elas continuarão culpando a dor — e, em troca, a dor as continuará prejudicando. Elas seguirão um dentre dois caminhos. Ceder à dor com uma autoaversão que garante miséria perpétua e fracasso. Ou empreender uma guerra de ira e desespero contra a dor em um esforço para encobrir sua devastação em autonegação. De um jeito ou de outro, nunca se renderão. Essas

Ao recordar sua vida,
você descobrirá que
os momentos quando
realmente viveu são os
momentos em que agiu
motivado pelo amor.
Henry Drummond

peessoas se apegarão à ideia de que sua vida não deveria ter dor — que a vida deve ser um mar de rosas. E, portanto, perderão o poder que poderia ser delas.

Outras pessoas, aquelas que escolhem um caminho mais alto, no fim se erguerão acima de sua dor — não por culpá-la, mas, em uma distorção quase incompreensível, por aceitá-la. Elas encararão a verdade de sua dor, evitando a tentação de ignorá-la ou negá-la. Em troca, serão abençoadas por isso. Elas começarão a descobrir o poder que vem de tirar da mente o que a dor está impedindo — a vida que elas sonham. Tudo porque escolheram fazer o melhor da situação embora estivessem recebendo o pior. Em outras palavras, escolheram esvaziar-se.

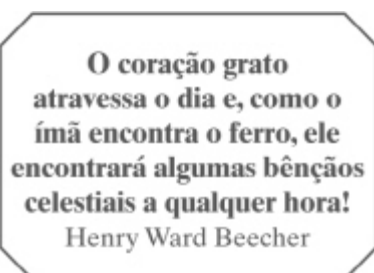
Mas sejamos francos. A escolha da qual estou falando não é fácil. A capacidade de fazer essa escolha recorre a uma fonte interna que talvez você nem saiba que tem. Essa escolha requer que você concentre sua vontade em fazer o que acha que não consegue. Requer determinação que só pode ser encontrada no fundo de sua alma. Mas essa escolha não faz nada menos que definir seu futuro.

Sua cura gira em torno dessa escolha que provoca mudança de vida. É a escolha de render seu desejo de que a vida siga o curso que você planejou. Simplificando, é a escolha de encontrar esperança em seu sofrimento. É a escolha de escolher a direção de sua vida e a conduta de seu espírito. Resumindo, é a determinação de fazer o melhor do pior.

E às vezes, se você estiver revoltado e protestando contra sua dor, isso parece quase impossível.

Se Você Tem a Sensação de que não Consegue Fazer a Escolha

Se você for como muitas pessoas, pode querer perguntar: “E se simplesmente não pudermos fazer essa escolha? E se não tivermos força?”



Se você tivesse que me olhar nos olhos e perguntar o que fazer se não conseguir escolher se esvaziar, eu gentilmente diria que você não entendeu direito a escolha. A esta altura, simplesmente estou lhe pedindo para abaixar suas defesas e se mostrar disposto a entender a *ideia* de esvaziarse. Só isso. A escolha é para tornar seu espírito

acessível e estar disposto a encontrar um caminho melhor em meio à sua dor.

E caso você esteja se perguntando se pode ser uma exceção à regra geral, você não é. *Todo o mundo pode fazer essa escolha.* Há inúmeros testemunhos para esse fato, ao longo de toda a história humana. É a linha divisória entre aqueles que se erguem acima das dificuldades e aqueles que nunca se recuperam de adversidades e sofrem seus danos para sempre. Não é acaso. É escolha.

Você já deve ter ouvido dizer que a vida é 10% o que acontece, e 90% como você reage. Concorda? É difícil aceitar isso se você não estiver encontrando a força interna para erguer-se acima de sua adversidade. Mas gostaria de sugerir que é necessário tanta energia para resistir às escolhas quanto para fazê-las. Resistir à escolha pode parecer menos difícil, mas significa invariavelmente mais trabalho, mais dor e mais sofrimento.

Considere um dos artistas mais conhecidos do século XX, o jazzista Duke Ellington. Ele e sua orquestra viajaram pelos Estados Unidos durante um período de intensa discriminação racial. Quando lhe perguntaram sobre seus sentimentos de não poder, como um negro, hospedar-se nos hotéis onde se apresentava com sua banda por causa da segregação, Ellington respondeu: “Em vez de me

aborrecer, transfiro essa energia para compor algum *blues*".¹¹ Estou pedindo que você faça o mesmo. Pegue a energia necessária para ficar paralisado em seu sofrimento e use-a para escrever um novo capítulo em sua vida. Pode não ser aquilo que você imaginou quando sonhou com seus dias neste planeta, mas aí está você, e sua história de vida não precisa ser ditada por seu sofrimento. Você, não suas batalhas, é quem determinará o que acontece no próximo capítulo de sua vida.

Se você for uma pessoa espiritual, já sabe que fazer essa escolha é quase impossível se achar que pode fazer tudo sozinho. Com certeza, exige sua vontade, como já disse. Mas sua vontade pode não ser forte o bastante. É quando você precisa pedir a Deus que o capacite neste esforço. Imagine assim: Você tem uma extensão elétrica com várias saídas (como os filtros de linha que ligamos computadores), e conecta várias lâmpadas ou aparelhos nela. Só que você não ligaria a própria extensão na tomada, e tentaria acender as lâmpadas e usar os aparelhos. É óbvio que seria necessário ligar a extensão em uma tomada para receber energia. Isso também é verdade quando se trata de fazer essa escolha. Se você quer fazê-la, mas não está encontrando poder em si mesmo, peça a Deus para lhe dar a força para tal. Como dizem no AA, "Deixe ir e deixe com Deus".

O Sinal Infalível de Rendição

Se você está levando a sério a ideia de deixar para trás o peso de resolver tudo do seu jeito — quer esteja lutando com uma ferida profunda, quer não — pode prever um derivado. Na verdade, é mais que um efeito. É também uma causa. Ou seja, é um sinal claro de rendição, mas também um catalisador para esvaziar-se ainda mais. Se estiver pensando na graça, está correto, é claro, mas já tratamos disso. Aqui estou falando sobre uma prima bem próxima da graça — a gratidão. “Graça e gra-tidão”, afirmou Karl Barth, “seguem tão juntas como terra e céu”.

Cientistas são retardatários no conceito de gratidão. Psicólogos de pesquisa tendem a menosprezar a gratidão como um pouco mais que uma questão de ter boas maneiras e lembrar-se de dizer “obrigado”. Na verdade, a gratidão nem está relacionada na *Encyclopedia of Human Emotions* [Enciclopédia de Emoções Humanas], um teste padrão de psicologia. Especialistas dizem que a gratidão tornou-se o “fator esquecido” em pesquisas de ciências sociais.¹²

Graça e gratidão seguem
tão juntas como terra e céu.
Karl Barth

Mas isso está mudando. Novas experiências de gratidão feitas por cientistas sociais estão aparecendo em *campi* de universidades. Parece que os cientistas finalmente estão compreendendo o que os outros ensinam há séculos: que a gratidão é uma demonstração indispensável de virtude e um componente integral para viver forte. Por quê? Porque agora eles estão vendo o quanto a gratidão é essencial para render-se com alegria.

Só agora os cientistas estão começando a entender o que o teólogo Karl BarThquis dizer ao declarar: “A alegria é a forma mais simples de gratidão”, e o que o ministro inglês John Henry Jowett afirmou: “A gratidão é uma vacina, uma antitoxina e um antisséptico”. Os pesquisadores estão descobrindo que, de fato, a gratidão nos protege da melancolia. “Sou abençoado demais para ficar deprimido”, por mais trivial e simplista que pareça, é mais que uma frase espirituosa em uma placa ou um adesivo de para-choque.

**Falar sobre gratidão é
amável e agradável, aprovar
a gratidão é generoso e
nobre, mas viver a gratidão
é um toque do céu.**
Johannes A. Gaertner

É verdade. Contar suas bênçãos mantém a tristeza a distância e intensifica um ponto de vista positivo. Afinal, é difícil imaginar alguém dizendo: “Sou abençoado, porém me sinto um miserável”.

E esta é a recompensa de uma alma que se rende. Pesquisadores estão aprendendo que pessoas gratas não são aquelas com uma visão de mundo de Poliana. Nas pesquisas, as pessoas com as maiores pontuações em vários indicadores de gratidão também relatam uma percepção segura das coisas ruins em suas vidas e na sociedade. De fato, algumas pesquisas descobrem que pessoas gratas podem ser um pouco mais propensas ao ceticismo do que a população como um todo. Mas elas alcançam a capacidade de ser cautelosas em relação aos problemas da vida e, no entanto, agradecerem pelas maneiras em que as ações dos outros aliviam seu fardo.

A gratidão penetra em nossa alma e desperta os sentimentos adormecidos de graça e amor que temos uns pelos outros. “Se você se concentrar em descobrir o lado bom em toda situação, descobrirá que sua vida de repente se enche de gratidão, um sentimento que alimenta a alma”, declarou o rabino Harold Kushner.

A Força de Render-se

Lembra-se de meu amigo Bill, mencionado em um capítulo anterior? Ele me contou que no dia em que saiu de San Quentin era um homem transformado. Bill havia enfrentado os dois anos e meio mais difíceis de sua vida, e não era a mesma pessoa que fora ao entrar na prisão. Bill estava melhor.

Lá se foram as casas, os carros, o dinheiro e a carreira. Ele havia perdido tudo — até boa parte de seus relacionamentos. Os sonhos de Bill para como sua vida que deveria transcorrer também tinham evaporado. Apesar de ser inexplicável, trancado na cela de uma prisão, Bill estava completo e se sentia mais forte do que nunca. Como isso é possível?

Bill me contou que ao entrar pela primeira vez em San Quentin, seu foco estava em tudo que havia perdido. Ele só conseguia olhar para trás, lamentando cada escolha errada, revivendo cada remorso. Bill não conseguia ver como a vida seria ou poderia ser boa de novo. Seus sonhos foram frustrados ao se depararem com a fria realidade de San Quentin. Bill não via nada além de impossibilidades e falta de esperança. Ele estava realmente aprisionado — o corpo, a mente e a alma.

Todavia, durante sua experiência na prisão, algo mudou. Embora tivesse perdido tudo, ele não havia deixado para trás. Como o macaco segurando a banana com todas as forças, Bill estava apegado ao que achava que fosse sua vida e ao que supunha fazê-lo feliz. E por causa do punho cerrado no passado de Bill e no que supostamente seria seu futuro, ele estava em um cativeiro interior pior do que qualquer prisão física poderia colocá-lo. Mas se ele quisesse ficar livre — livre de verdade — precisava deixar para trás. Bill precisava entregar tudo: o passado, o futuro e o que acontecesse no presente.

Bill me contou que um dia, cerca de um ano antes de sua libertação, ele determinou simplesmente fazer isso. Decidiu deixar para trás, mental, emocional e espiritualmente. E nesse momento ele se livrou do fardo de ter que fazer sua vida

Já aprendi a contentar-me
com o que tenho.
Filipenses 4.11

seguir o caminho que ele achava que devia seguir. Bill livrou-se do fardo de ter que resolver tudo do seu jeito.

Esse momento foi um divisor de águas em sua vida, marcado por liberdade. Não a liberdade física — isso aconteceu um ano antes dele sair da prisão. Era uma liberdade que não tinha nada a ver com estar encarcerado; tinha a ver com liberdade da alma.

A liberdade recém-descoberta de Bill trouxe um nível de gratidão que ele nunca experimentara antes. Ele estava apegado a nada mais que uma genuína gratidão pelo “hoje” — independentemente do que o aguardava.

Para Refletir

1. A que partes de sua vontade você está mais apegado? Em outras palavras, que desejos são os mais difíceis de renunciar? Como seu espírito seria diferente se você tivesse que desapegar-se e deixar algo para trás?
2. Você concorda que o amor é o poder supremo? Você vê o ato de esvaziar-se de si mesmo como um meio de abrir espaço em sua alma para o amor? Como isso aparece, de forma prática, em seu cotidiano?
3. Como você entende a pesquisa sobre o Bom Samaritano, na qual alguns alunos não pararam para ajudar apesar de valorizarem esse tipo de compaixão? Como você acha que teria se comportado se fosse um dos participantes? Por quê?
4. Você diria que seu nível de gratidão pelo “hoje” é profundo e genuíno? Qual seria sua avaliação e por quê? É profundo o bastante para que você seja verdadeiramente grato mesmo nos dias sombrios de sua vida?

SEJA CORAJOSO

Há Força em se Arriscar

Fé é a ousadia da alma de ir além do que pode ver.

– William Newton Clarke

Por que algumas pessoas perdem a coragem enquanto outras buscam soluções? Por que algumas agem com cautela enquanto outras se arriscam? Por que algumas desistem e ficam inertes enquanto outras superam obstáculos e atingem resultados?

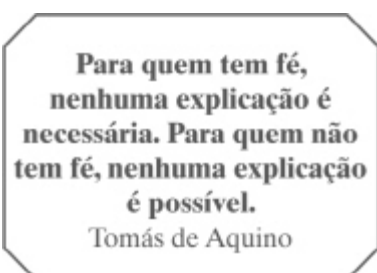
Martin Seligman deparou-se com a resposta quando tinha apenas 21 anos de idade. Era seu primeiro ano na faculdade de psicologia, na década de 1970, quando, graças a B. F. Skinner, o “Behaviorismo” estava em voga entre pesquisadores novatos. Animais estavam sendo condicionados a fazer tudo, de tocar a campainha a jogar pingue-pongue.

Assim, Seligman e seus companheiros realizaram uma experiência em que cachorros estavam aprendendo a associar um toque sonoro com um choque, bem leve, semelhante a eletricidade estática. Os cachorros ficavam presos em arreios, e então, repetidas vezes, eram expostos ao toque seguido pelo choque. A hipótese era que, mais tarde, ao ouvir o mesmo som, os cachorros condicionados o associariam com o choque iminente e correriam ou tentariam fugir de algum jeito.

Mas o que aconteceu depois não foi o esperado.

Seligman colocou um cachorro não condicionado dentro de uma caixa de alternância, um contêiner dividido ao meio por uma parede baixa. Quando o toque soava, o cachorro podia fugir facilmente do desconforto do choque pulando a divisória para o outro lado da caixa. Mas os pesquisadores ficaram pasmos com a reação do cachorro.

Ao ouvir o som, o cachorro se deitava e começava a ganir em vez de pular para o outro lado da caixa. Como é possível? Mesmo



quando na hora do choque, o cachorro não fez nada para escapar. Dois terços dos cachorros nessa experiência nem tentaram fugir do estímulo negativo.

Seligman concluiu que esses cachorros tinham “aprendido” a ser impotentes. No início do condicionamento, eles receberam um choque independentemente do quanto latassem ou pulassem e se debatessem; eles aprenderam que nada que fizessem importava.¹ Por que tentar se você acha que não pode vencer?

Você já se sentiu como um desses cachorros? Já se sentiu tentado a desistir por ter a impressão de que o muito que você fez pouco importou? Caso já tenha se sentido assim, você não está sozinho.

Todo o mundo, em algum momento, torna-se como um dos cachorros da experiência de Seligman. Todos nós ficamos sem ação em algumas ocasiões porque nossas experiências nos ensinaram que em nós mesmos não somos tão fortes, tão poderosos, como pensamos ser. Em nossas tentativas de alcançar objetivos, realizar sonhos ou superar obstáculos, ficamos frustrados. Como resultado, nossa confiança foi abalada, nossa fé se fragmentou e adiamos a aventura de nossa vida.

Porém não mais. Espero que este capítulo contribua para uma mudança em sua vida. Quer você tenha adiado sua vida por causa de uma esperança demorada (um sonho que esteja suspenso), quer por uma esperança frustrada (um sonho que fracassou sem que você tivesse esco-lha), quero iluminar o caminho para um passo corajoso que maximizará a força que você não sabia que tinha.

A Vida não É um Ensaio Geral

Algumas pessoas acham que ser corajoso é ser insensato, como andar descalço sobre brasas. Mas não é disso que estou falando. Não tem nada a ver com saltar de paraquedas ou pular de *bungee jump*. Na verdade, não tem nada a ver com adrenalina ou busca de emoção. Para nossos objetivos, ser corajoso significa viver a vida ao máximo. Tem a ver com transcender a impotência aprendida e viver uma vida forte impulsionada por paixão.

O sábio rei Salomão passou anos de sua vida em busca de paixão. No capítulo 9 de Eclesiastes, a crônica dessa busca, Salomão escreveu: “Tudo quanto te vier à mão para fazer, faze-o conforme as tuas forças, porque na sepultura, para onde tu vais, não há obra, nem indústria, nem ciência, nem sabedoria alguma”.² As pessoas leem essas palavras e acham que Salomão está dizendo: “Coma, beba e divirta-se, pois você pode morrer amanhã”, mas não é isso. Ele está dizendo: “Coloque seu coração por completo em tudo que fizer. Viva enquanto tem a oportunidade”.

Nadine Stair entendeu a mensagem, ainda que tarde demais. Você pode não conhecer esse nome, mas pode ter ouvido algo que a já falecida Sra. Stair, de Louisville, Kentucky, disse quando lhe perguntaram, aos 85 anos, o que ela faria se pudesse viver de novo. A resposta de Nadine foi memorável: “Eu ousaria cometer mais erros”, declarou. “Relaxaria mais. Seria mais tola. Levaria menos coisas a sério. Talvez teria mais problemas reais e menos problemas imaginários. Sabe, sou uma daquelas pessoas que vivem com seriedade e sensatez hora após hora, dia após dia. Se tivesse que fazer tudo de novo, aproveitaria mais oportunidades. Escalaria mais montanhas e atravessaria mais rios a nado.”

Nadine prosseguiu dizendo: “Se eu tivesse que fazer tudo de novo, viajaria mais leve. Se tivesse que viver tudo de novo, começaria caminhando descalça no início da primavera e seguiria

Se ouvir uma voz dentro
de você dizendo: “Você não
é capaz de pintar”, então
pinte assim mesmo e aquela
voz ficará em silêncio.
Vincent Van Gogh

assim até o fim do outono. Dançaria mais. Daria mais voltas no carrossel. Cumprimentaria mais pessoas”.³

Você já se sentiu como se os dias de sua vida tivessem se tornado sensíveis demais, racionais demais — seguros demais? Caso responda sim, você sabe que seus sonhos estão adormecidos por causa do excesso de cautela. Como disse o poeta alemão Johann Von Schiller, “a pessoa cautelosa em demasia realiza pouco”. Em outras palavras, quando somos cautelosos demais, vagamos por nossos dias com uma indisposição Vincent Van Gogh que nos mantém esperando que nossa vida comece *de verdade*. Quando nossa vida é controlada demais, cautelosa demais, perdemos nossa paixão. Perdemos nossa força.

A impotência aprendida
é a reação de entrega, a
resposta de desistência que
vem depois de acreditar
que nada que for feito
importa.

Martin Seligman

A escritora Eileen Guder expressa isso de modo bem direto: “Você pode viver à base de comida insossa para evitar uma úlcera; não beber chá ou café, ou algum outro estimulante, em nome da saúde; dormir cedo e se abster da vida noturna; evitar assuntos controversos para nunca entrar em discussões; tomar conta da própria vida e evitar se envolver com problemas alheios; só gastar dinheiro quando necessário e poupar o máximo que puder. Ainda assim, pode cair no banheiro e quebrar o pescoço, e será bem feito para você”.⁴

Com certeza, um comentário meio insensível, mas vamos admitir: Viver corajosamente, viver com poder e força, não é viver sem se arriscar. Você pode não viver à base de comida insossa. Pode beber muito café. Pode dormir tarde e ser meio negligente com seu dinheiro. Mas a questão não é essa. A mensagem de Guder é dirigida a todos nós que vivemos sobrecarregados com o excesso de cautela, nunca se aventurando além da segurança emocional da zona de conforto estabelecida por nós mesmos.

Um Sonho Adiado ou um Sonho Frustrado?

Para descobrir o que as pessoas fazem em um dia normal, entrevistadores conversaram com quatro mil americanos. Pediram aos participantes que dividissem o dia anterior em períodos de 15 minutos e recordassem o que fizeram, com quem estavam e como se sentiram. Essas quatro mil pessoas foram selecionadas para representar todas as partes dos Estados Unidos, combinando dados do censo como idade, sexo, etnia, etc.

De acordo com as descobertas, em um dia normal passamos apenas 17% de nosso tempo em atividades que consideramos agradáveis e significativas. Isso corresponde a 25 minutos por dia fazendo o que gostamos: brincar com os filhos, ouvir música, admirar a natureza, etc. E a maioria de nós passa 20% de cada dia em atividades que não satisfazem, como ir e voltar do trabalho e consertar um equipamento com defeito. O tempo restante é gasto nos períodos intermediários, aceitando passivamente o que quer que aconteça.⁵ É evidente que muitos de nós não estamos acordando de manhã e bradando: “*Carpe diem!*” Não estamos vivendo com paixão.

Por quê? Há duas razões principais — tocamos nesse assunto na introdução deste livro. Primeiro, alguns de nós vivem sem se arriscar. A vida prossegue tranquila. Estamos conseguindo. Descobrimos um esquema fácil. O problema é que, se não estivermos atentos, esse esquema pode se tornar uma rotina. E quanto mais ficarmos presos a ele, menos paixão teremos para viver.

Uma pesquisa de opinião pública realizada pelo Centro de Pesquisa de Opinião Nacional descobriu que mais da metade dos adultos na faixa dos 20 anos de idade, consideram sua vida como “empolgante”. Quando as pessoas chegam aos 40 anos, esse índice cai para 46%. Aos 60 anos, cai para 34%. Albert Schweitzer — filósofo, físico e músico francês ganhador do prêmio Nobel —

acreditava fervorosamente que “a tragédia da vida é o que morre dentro de uma pessoa enquanto está viva”.

Essa sensação me fez estremecer. Com o passar dos anos, muitos de nós não vivemos, apenas existimos. Não corremos riscos, raramente nos aventuramos a sair de nossa zona de conforto emocional. Trocamos paixão por segurança. Vale a pena? Acho que não. Como vou lhe mostrar, acredito que vale a pena correr o risco pela força e pelo poder que vem de uma vida com paixão.

Assim, caso esteja vivendo sem se arriscar, adiando seu sonho, espero que pense logo em dar um passo corajoso. Não precisa ser grande, apenas corajoso. Por quê? Porque seu sonho, sua verdadeira paixão, se encontra fora dos limites de sua zona de conforto. Essa verdade é para todo o mundo. Sonhos nunca são descobertos em segurança. Sempre exigem riscos. Sonhos são encontrados e realizados no desconhecido, na assustadora floresta das Grandes Ideias. Sem correr o risco de aventurar-se no desconhecido, acabamos nos contentando com uma vida que nunca teríamos imaginado. Mas não tem que ser assim — não importa a distância que já percorremos na jornada da vida e quão intimidador seja seu sonho. Antes de concluir, vou lhe mostrar como dar esse primeiro passo de coragem.

Antes, porém, temos que reconhecer que alguns de nós não estamos vivendo com tanta paixão como gostaríamos, não por evitarmos riscos, mas porque estamos afligidos pela dor. Nossos sonhos foram frustrados. Nosso coração foi ferido, ficamos doentes ou perdemos o emprego. Seja qual for a origem, estamos lutando com a dor ou adversidade. Se esta é sua situação, é provável que não consiga ter qualquer interesse em se lançar em um sonho apaixonado agora. Sua preocupação é chegar ao final do dia. Talvez se sinta estagnado. Raiva, ressentimento ou até apatia e rendição pouco a pouco estão tomando forma. Talvez você se sinta como um dos cachorros de Seligman, e está tentado a desistir de seus sonhos de vida. Pode estar pensando que ser corajoso tem pouca aplicabilidade em suas circunstâncias. Mas eu discordo. Você, mais

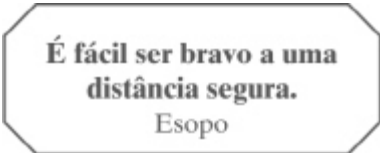
Não há paixão a ser encontrada pensando pequeno, contentando-se com uma vida que é inferior à que se é capaz de viver.
Nelson Mandela

do que qualquer outra pessoa, pode encontrar força em ser corajoso. Dedico a próxima seção deste capítulo especificamente a você.

Ser Corajoso quando Está se Sentindo Fraco

Algum tempo atrás, o boxeador Mike Tyson estava reunido com repórteres antes de uma luta pelo grande título. Um repórter formulou sua pergunta mais ou menos assim: “Mike, seu adversário assistiu a vídeos de suas lutas anteriores. Ele tem um plano para vencê-lo. O que você vai fazer a respeito?”

Com sua voz alta e jeito peculiar de falar, Tyson respondeu: “Cara, todo o mundo tem um plano... até que são atingidos por um golpe”. É provável que você também tivesse um plano. E então levou um golpe inesperado da vida e até agora não sabe de onde veio.



É fácil ser bravo a uma
distância segura.
Esopo

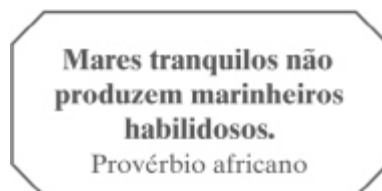
Todo o mundo se abate por doença, sofrimento ou fracasso às vezes, ainda que seja por um breve período. Susan Nolen-Hoeksema, psicóloga em Yale, afirma que a verdadeira diferença entre pessoas que de alguma forma saem da situação e as pessoas que não saem é que algumas se tornam adeptas da “ruminação” — um espiral de egocentrismo mórbido do qual é extremamente difícil se desvencilhar. ⁶ Mas o que separa as pessoas com pensamento ruminantes das resilientes? Por que o mesmo conjunto de circunstâncias que leva uma pessoa a se afundar cada vez mais torna outras mais fortes?

Estudos apontam para o que é conhecido como ser emocional e intelectualmente “maleável”. No capítulo 1, contei a história de Josh Waitzkin, o jogador de xadrez prodígio. Seu professor, Bruce Pandolfini (interpretado por Ben Kingsley no filme *Lances Inocentes*), declara que o xadrez é um jogo de fracasso. “No início, você perde — muito. As crianças que serão bem-sucedidas são aquelas que aprendem a suportar.” Ele prossegue dizendo que muitos jogadores jovens acham tão devastador perder que nunca se adaptam, “eles nunca aprendem a metabolizar aquele fracasso e

não considerá-lo algo pessoal. Mas os bons jogadores perdem e então deixam aquele jogo para trás emocionalmente”.⁷

Em outras palavras, Pandolfini ensina a seus alunos um calmo senso de perspectiva. Ele os ajuda a ter uma visão geral em vez de manter o foco nas perdas. Ensina-os a parar de ruminar. O momento atual é traçado em contraste com o passado. Ele chama isso de instrução de xadrez, mas na verdade serve para qualquer dor emocional. Pesquisas revelam que professores que conseguem ensinar esse tipo de perspectiva podem promover a resiliência entre os alunos, criando estudantes que não se retraem diante do fracasso, mas o recebem como uma oportunidade de aprendizagem. Não é tão diferente de como escrever sobre suas emoções em um diário, o ajuda a processar a dor e o sofrimento, e então começar algo novo.⁸

Foi Carol Dweck, uma psicóloga de Stanford, que identificou a linha divisória dessa capacidade como “maleabilidade” em nosso pensamento.⁹ Ou seja, quando vemos nossa vida como uma obra em andamento — o que quer que aconteça — conseguimos enxergar corajosamente que o caminho a seguir é para cima. Tudo se resume em tratar nosso sofrimento, nossa dor, como um professor e descobrir que lições tem a nos ensinar.



Fácil, não é? Não em sua vida! É por isso que exige ousadia. Requer coragem. E mesmo diante da bravura, falharemos. Apesar de nossas melhores intenções, nossa mais firme determinação, nos encontraremos resistindo às lições que nossa dor e sofrimento querem nos ensinar. Mas essa é a questão. Se conseguirmos nos determinar a ser maleáveis o bastante mais uma vez, nossa dor e fracasso nos darão outra chance de aprender. E se resistirmos de novo, eles ainda estarão prontos para nos ensinar, mas apenas quando formos corajosos o suficiente para ouvir suas lições.

Uma Alma Corajosa e Determinada

Encontramos muitas pessoas que respiram fundo e dizem que estão procurando sua paixão, estão em busca de algo que incendeie sua alma. Mas elas nunca encontram. Por quê? Porque paixão não vem de encontrar algo “lá fora”; paixão é um trabalho interno.

Escute isto: Paixão não produz compromisso. *Compromisso produz paixão*. Uma vez que você se dedica por completo a uma pessoa ou a um projeto, *torna-se* apaixonado. E não o contrário. Seu compromisso estimula um zelo e uma paixão que dura muito tempo depois de uma pessoa comum ter desistido. O artista, cientista e inventor Leonardo da Vinci possuía uma paixão inextinguível — por causa de seu compromisso. “Obstáculos não podem me destruir”, declarou. “Todos os obstáculos se rendem à firme determinação. Quem fixa o olhar em uma estrela não muda de ideia.”

Um ardente compromisso acende o fogo da paixão. E a paixão reduz a apatia à cinzas. A escritora americana Ella Wheeler Wilcox expressou bem essa ideia em seu poema “Will” [Determinação]:

*Não há acaso, destino ou sorte
Que possa contornar, obstruir ou controlar
A firme resolução de uma alma determinada.*

Então de onde vem essa determinação, esse compromisso? Uma coisa é certa: Não é fruto de recompensas. Ao contrário da famosa teoria do reforço positivo do behaviorista B. F. Skinner, que sugeria que nosso desempenho é melhor quando esperamos ganhar algo em troca, os psicólogos agora veem que, para obter um impacto duradouro, nosso comportamento deve originar-se de um compromisso intrinsecamente gratificante.

James Gabarino, da Universidade Loyola, em Chicago, pediu que alunas do sexto ano tentassem ensinar um novo jogo a uma criança mais nova. Ele prometeu um ingresso de cinema a cada menina que fizesse um bom trabalho. Também perguntou a outro grupo de

alunas se gostariam de testar sua habilidade como instrutoras, sem mencionar qualquer tipo de recompensa. Essas alunas trabalhavam apenas porque aceitaram ser voluntárias.

O que Gabarino queria saber era qual grupo ensinaria com mais eficiência. Ele descobriu que as alunas interessadas no ingresso para o cinema demoravam mais para transmitir ideias, ficavam frustradas com mais facilidade e seus “alunos” acabavam não entendendo o jogo tão bem quanto às crianças que aprenderam com o grupo que não esperava recompensa. Além disso, as meninas que estavam ensinando sem esperar nada em troca consideraram a atividade como algo que gostariam de continuar fazendo.¹⁰

De acordo com Teresa Amabile, psicóloga social da Universidade de Harvard, “Percebemos aquelas pressões extrínsecas e dizemos: ‘Deve ser esta a razão de eu estar fazendo isso’”.¹¹ Em outras palavras, passamos por cima da missão. O fascínio e o entusiasmo pela causa desaparecem misteriosamente ao longo do caminho, a menos que sejamos motivados por nosso compromisso pessoal.

Repito: *Paixão é um trabalho interno*. Um ardente compromisso acende o fogo da paixão — e uma alma em chamas é o que nos torna corajosos. É o que nos impulsiona a continuar quando outras pessoas desistem. É o que nos mantém prosseguindo mesmo após o fracasso. É o que nos move adiante ao enfrentarmos críticas ou vergonha porque continuamos ouvindo os sussurros sagrados daquela voz doce, suave, que nos chama a ser corajosos.

A liberdade reside em
ser corajoso.
Robert Frost

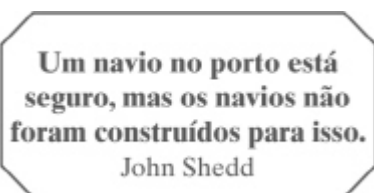
Uma Experiência de Quase-Vida

“Nada de grande no mundo é feito sem paixão”, declarou o filósofo alemão Gerg W. F. Hegel. Steve Jobs foi uma testemunha desse fato. Poucos contestariam a paixão e o compromisso do inovador cofundador da Apple e da Pixar Animation Studios. Então o que ajudou aquele jovem — e outros como ele — a incendiar sua alma? Jobs fez um discurso de formatura na Universidade Stanford que revela uma resposta: “Lembrar que morrerei em breve é o recurso mais importante que já encontrei para me ajudar a fazer as grandes escolhas da vida. Porque quase tudo — todas as expectativas externas, todo orgulho, todo medo de passar vergonha ou de fracassar — são coisas que simplesmente desaparecerão diante da morte, ficando apenas o que de fato é importante”.¹²

Isso se chama perspectiva. E poucas coisas colocam a vida em uma perspectiva mais clara do que a morte. Não nos esquecer de nossa mortalidade é o suficiente para muitos de nós sairmos de nossa zona de conforto e abraçar a vida com coragem.

A Vantagem dos Corredores de Risco

Algumas pessoas nunca arriscam dar um passo ousado porque estão esperando um “golpe de sorte”. Elas acham que a vida pela qual anseiam vai cair do céu um dia. Sem dúvida, você conhece pessoas que acham que a vida começará quando forem promovidas, ou quando encontrarem alguém para se casar, ou quanto conseguirem pagar suas dívidas, ou qualquer outra coisa. E você viu que várias pesquisas mostram que as pessoas felizes, aquelas que vivem seus sonhos, geralmente têm os mesmos problemas que todo o mundo, e às vezes até problemas maiores. Então qual é a diferença entre esses grupos de pessoas? Aqueles que vivem seus sonhos descobriram a vantagem de ser um corredor de risco.



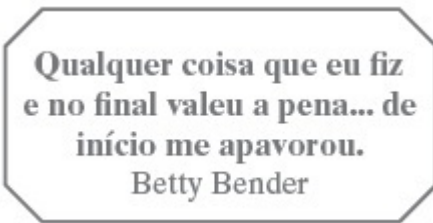
Os integrantes da turma de 1949 na Escola de Negócios de Harvard alcançaram sucesso impressionante. A revista *Fortune* lhes deu o título de “The Class the Dollars Fell On” [A Turma onde Chovem Dóla-res].¹³

Quando esses pós-graduados estavam na faixa dos 50 anos, uma pesquisa que se tornou referência revelou que alguns deles estavam em boas posições em uma escala de bem-estar e demonstravam paixão pela vida, enquanto outros apareceram no final da escala e demonstravam pouco compromisso, sem falar na paixão.

Comparados a qualquer outro grupo de americanos de sua idade, todos os alunos dessa turma se saíram muito bem, mas alguns ainda estão amargurados com a vida. Sofrem de tédio no trabalho e parecem ter a sensação de que poderiam ter se sobressaído mais em suas carreiras. Seu ego ferido na área de negócios de suas vidas espalha descontentamento na área matrimonial, no relacionamento com os filhos e na saúde.

Quando pesquisadores investigaram para entender a dinâmica dessas pessoas infelizes, descobriram que boa parte do desânimo da turma tinha a ver com uma única qualidade. Na verdade, era a

qualidade mais proeminente separando os dois grupos. O grupo mais feliz dessa turma tinha uma disposição para arriscar mudança; o grupo infeliz resistia à mudança. Dois terços desse grupo, de fato, afirmou que gostariam muito de mudar o que faziam — mas não mudaram. Os pesquisadores concluíram que “até entre homens para quem o nível superior abre muitas portas, o bem-estar não se sustenta facilmente sem uma contínua disposição para arriscar mudanças”.¹⁴



Qualquer coisa que eu fiz
e no final valeu a pena... de
início me apavorou.
Betty Bender

Não me entenda mal. A vantagem não está relacionada aos corredores de risco serem impulsivos ou negligentes. Tem a ver com coragem, não com bravata. Ação, não arrogância. Risco, não imprudência. Um risco calculado revigora a alma e expande a vida de uma pessoa. “O homem não pode descobrir novos oceanos a menos que tenha coragem de perder o litoral de vista”, declarou o escritor francês André Gide.¹⁵

Todos nós temos um litoral que nos dá segurança. Ele representa as áreas confortáveis e fáceis de nossa vida que conhecemos bem. O que poderia acontecer se você tivesse a coragem de perder de vista a margem que o chama de volta, impedindo-o de descobrir novos oceanos? E o que poderiam ser esses oceanos? Só você pode responder. E quando responde, você está começando a personificar a vantagem de ser um corredor de risco.

Um Risco bem Ousado

Nossos sonhos — adiados ou frustrados — são específicos para nós como indivíduos. Nossos sonhos não são como o de nenhuma outra pessoa, embora todos nós compartilhemos pelo menos um grande sonho que arde em chamas na alma de todo ser humano: amar. É um sonho que requer coragem como nenhum outro, porque é repleto de obstáculos. Na verdade, amar é o ato mais desafiador do espírito humano.

No entanto, é o *summum bonum*, o bem supremo. “Tire o amor”, declarou Robert Browning, “e nossa Terra é um túmulo”. Sem amor, os outros sonhos não têm importância.

Um dos melhores antídotos para superar qualquer obstáculo na estrada da realização de nossos sonhos foi redigido em 1968 por Kent Keith, um estudante do segundo ano da faculdade, de 19 anos. Enquanto estudou na Faculdade de Harvard, Kent fez mais de 150 discursos em escolas de Ensino Médio, *workshops* de liderança estudantil e convenções de conselhos de estudantes. Ele estava oferecendo uma voz estudantil alternativa durante os anos de 1960, quando estudantes ativistas organizavam manifestações nas quais calavam seus oponentes mediante a gritos, ocupavam prédios e às vezes jogavam pedras na polícia, que estava tentando manter a ordem. Kent encorajava os alunos a trabalhar em prol da mudança por meio do sistema.

Mas logo ele aprendeu que muitos alunos não sabiam como trabalhar com o sistema. Quando surgiam dificuldades ou o sistema não funcionava rápido o bastante, esses alunos tendiam a desistir: “Vi muitos jovens idealistas saírem pelo mundo para fazer o que achavam certo, bom e verdadeiro”, lembra Kent, “apenas para voltar pouco tempo depois, desencorajados, ou amargurados, porque receberam um retorno negativo, ou ninguém os valorizou, ou falharam em obter os resultados que esperavam”.

Kent contou aos seus colegas estudantes que para mudar o mundo eles tinham que amar as pessoas — mesmo quando não fosse fácil: “O desafio é sempre fazer o que é certo, bom e

Você deve fazer aquilo
que acha que não
consegue.
Eleanor Roosevelt

verdadeiro, mesmo se os outros não reconhecerem”.¹⁶

Palavras impressionantes para um aluno do segundo ano da faculdade! Contudo, ainda mais impressionante é como ele resumiu seu desafio. Ele veio na forma do que chamou de “Mandamentos Paradoxais”. Se você já os ouviu antes, vale a pena ler de novo. E de novo.

Aqui estão:

1. As pessoas são ilógicas, insensatas e egocêntricas. Ame-as, apesar de tudo.
2. Se você fizer o bem, as pessoas irão acusá-lo de interesses egoístas ocultos. Faça o bem, apesar de tudo.
3. Se você tiver sucesso, ganhará falsos amigos e verdadeiros inimigos. Busque o sucesso, apesar de tudo.
4. O bem que você faz hoje será esquecido amanhã. Faça o bem, apesar de tudo.
5. Honestidade e franqueza o tornarão vulnerável. Seja honesto e franco, apesar de tudo.
6. Os maiores homens e mulheres, com as maiores ideias, podem ser eliminados pelos menores homens e mulheres com mentes mais estreitas. Pense grande, apesar de tudo.
7. As pessoas favorecem os oprimidos, mas seguem somente os bem-sucedidos. Lute por alguns oprimidos, apesar de tudo.
8. Aquilo que você passa anos construindo poderá ser destruído da noite para o dia. Construa, apesar de tudo.
9. As pessoas realmente precisam de ajuda, mas poderão atacá-lo se você as ajudar. Ajude as pessoas, apesar de tudo.
10. Dê ao mundo o melhor de você, e levará um soco na cara. Dê ao mundo o melhor de você, apesar de tudo.¹⁷

Atualmente, Kent continua proclamando a mensagem desses “Mandamentos Paradoxais” como palestrante e escritor, e sua poderosa lista se espalhou — e muitas vezes não é atribuída a ele.

Amor Corajoso

A questão é: Seja corajoso, porque há força em correr riscos — em especial quando esses riscos giram em torno do amor.

Victoria Ruvolo, de Lake Ronkonkoma, Nova York, ilustra esse ponto como poucas pessoas. Ela tinha toda razão para alimentar o ódio. Mas não o fez. Ela amou apesar de tudo.

Em uma noite fria, Victoria estava dirigindo rumo ao recital de canto de sua sobrinha quando passou por um carro conduzido por Ryan Cushing, de 19 anos. Cushing estava com outros cinco adolescentes e tinha acabado de fazer várias compras usando um cartão de crédito roubado. Uma de suas aquisições foi um peru congelado, que Cushing decidiu arremessar nos carros que vinham em sentido contrário. O projétil de quase dez quilos esfaqueou o para-brisa de Victoria, esmagando seu rosto, fraturando a cavidade do seu olho esquerdo e deixando-a inconsciente.

Surpreendentemente, Victoria sobreviveu, embora tenha passado dez horas em um centro cirúrgico enquanto os médicos reconstruíam seu rosto. Quando ela finalmente foi para casa, tinha um tubo de traqueostomia e suportou meses de dolorosa reabilitação.

Quando compareceu ao julgamento de Cushing por seu crime, ela pediu clemência ao juiz. Em parte de sua declaração lê-se: “Apesar de todo medo e da dor, aprendi com essa terrível experiência, e tenho muito a agradecer... Todo dia, ao acordar, agradeço a Deus pelo simples fato de estar viva. Espero sinceramente que você também tenha aprendido com essa terrível experiência, Ryan. Não há espaço para vingança em minha vida, e não acredito que um período longo e difícil na prisão faria bem a você, a mim ou à sociedade”.

Cushing — que chorou nos braços de Victoria durante uma audiência, depois de lhe entregar um pedido de desculpas manuscrito de quatro páginas — expressou arrependimento por seu ato absurdo. Ele foi condenado a seis meses de prisão. Ele poderia ser condenado a vinte e cinco anos por múltiplas acusações por

**Permanência, perseverança
e persistência apesar de
todos os obstáculos, desa-
nimos e impossibilidades:
é isso que, em todas coisas,
distingue a alma forte da
fraca.**

Thomas Carlyle

delitos graves, e é o que teria recebido se Victoria, sua vítima, não tivesse feito uma intervenção.

Victoria acrescentou: “Espero de coração que, ao demonstrar compaixão e clemência, eu o tenha encorajado a buscar uma vida honrosa. Se minha generosidade ajudá-lo a amadurecer, tornando-se um homem responsável, honesto, cuja bondade seja motivo de orgulho para seus parentes e amigos, e

para sua comunidade, então ficarei profundamente grata, e meu sofrimento não terá sido em vão... Ryan, prove que eu tenho razão”.¹⁸

Victoria Ruvolo é uma corredora de riscos. Ela acredita na coragem.

O extraordinário é que Victoria não se aflige insistindo que o promotor público aplique somente as acusações mais leves contra o Sr. Cushing por arremessar o peru que poderia ter sido uma arma mortal, caso seu acompanhante no banco do carona não agarrasse o volante e tirasse o carro da estrada.

Essa não foi a primeira perda vivida por Victoria, na verdade, ela sofreu mais que sua cota de perdas. Aos 13 anos, ela viu seu irmão mais velho ser retirado de casa em um saco para cadáveres depois de uma overdose accidental. Quando estava com 17 anos, outro irmão morreu em um acidente de carro. Seu cunhado foi assassinado quando Victoria tinha 21 anos. Aos 35, com oito meses de gestação, ela perdeu o bebê a quem deu o nome de Christina.

Victoria conhece a dor de sonhos frustrados. Também conhece a força inexplicável do amor corajoso.

**Fé é a ousadia da alma
de ir além do que
pode ver.**

William Newton Clarke

O Primeiro Passo É o mais Difícil

“Uma jornada de milhares de quilômetros começa com um passo.” Por mais clichê que seja, são palavras sábias. Afinal, ser corajoso pode parecer assustador, porque ser corajoso leva ao desconhecido. Requer disposição para arriscar mudanças. E todo o mundo tem medo de mudança. Esse medo tem raízes profundas na fisiologia de nosso cérebro. É por isso que antes de encerrar este capítulo, preciso destacar este ponto importante: *Ser corajoso não requer um “salto de fé”. Exige apenas que você dê o primeiro passo.*

A inércia é inimiga da coragem. Ela nos leva a esperar por “um dia”. Esperar pelo tempo em que as condições serão perfeitas, ou quando todo o mundo concordará conosco. A inércia procura qualquer motivo para evitar ser corajoso. O único remédio para a inércia de esperar por “um dia” é dar um pequeno passo agora. Martin Luther King Jr. Expressou muito bem essa ideia: “Fé é dar o primeiro passo sem ver a escada inteira”.

Qual seria esse primeiro passo para você? E o que está impedindo que você dê esse passo? Oro para que você não permaneça impotente como os cachorros na caixa de alternância da experiência de Martin Seligman. Dar um pequeno passo era tudo que aqueles cachorros insatisfeitos precisavam fazer para encontrar a liberdade.

O Dr. Seligman escreveu seu primeiro artigo sobre o fenômeno da impotência aprendida pouco depois de receber seu doutorado, em 1967. Ele passou o resto de sua vida explorando essa experiência. Tive o privilégio de partilhar uma refeição com o Dr. Seligman algum

Se você quiser andar sobre
as águas, precisa sair do
barco.
John Ortberg

tempo atrás em Monterey, Califórnia, e ele me contou que ainda se surpreende com o fato de que algumas pessoas reagem como a maioria dos cachorros em seu laboratório quando expostas a algum obstáculo ou desafio. Algumas pessoas se entregam à

impotência, por medo de não terem o necessário para serem bem-sucedidas ou realizar seus sonhos. Outras demonstram uma coragem e determinação inabalável para encontrar um caminho em

meio a tempos difíceis. Seu compromisso acende a paixão, e essa paixão os move na direção de seus sonhos.

A diferença entre esses dois grupos é a inclinação para dar um passo corajoso e descobrir a força que vem de correr riscos.

Para Refletir

1. Você se considera uma pessoa corajosa? Por quê? Quando ouviu a palavra *corajoso*, que sentimentos lhe vêm à mente? Eles são positivos ou negativos?
2. Em uma escala de 0 a 10, como você classificaria o quesito “lançar-se” em sua própria vida? Você está vivendo com paixão ou seus dias se tornaram um pouco monótonos? Quais são alguns exemplos específicos que comprovam sua avaliação?
3. Você consegue se lembrar de um momento em sua vida em que viveu o amor corajoso? Um tempo em que você “amou apesar de tudo” ou “fez o bem apesar de tudo”?
4. Qual é um pequeno passo que você pode dar hoje que mostraria sua coragem? Qual é o risco envolvido em dar esse passo?

TORNANDO REALIDADE

Aproveitando ao Máximo o Poder da sua Alma

A religião verdadeira é a vida real: é viver com toda a alma.
– Albert Einstein

Agora que você leu esses dois capítulos dedicados ao poder de sua alma, pode se sentir tentado a simplesmente absorver o que leu, a refletir sobre isso. Porém, apenas pensar a respeito contribuiria pouco para conduzi-lo ao ponto de concentrar a força que essa lição oferece. É por isso que quero ajudá-lo a colocar em prática. “Um pouco de conhecimento em prática vale muito mais a pena do que muito conhecimento inativo”, declarou Khalil Gibran.

Assim, como você está quando se trata de encontrar força no fundo de sua alma? Se você for como a maioria das pessoas, a alma deve ser o lugar mais desafiador de onde aproveitar seu poder armazenado. É a área que requer que você cave mais fundo — para literalmente vasculhar sua alma. Então pergunto de novo: Como você está neste ponto? Como o que acabou de ler se aplica a você e à sua vida?

Se seus sonhos perderam o rumo ou foram frustrados pela dor ou pelo sofrimento, é provável que seja o poder que você encontra em sua alma que o coloque nos eixos. E se seus sonhos foram adiados inadvertidamente porque a vida começou a passar por cima de você, o poder que encontra em sua alma pode ser, literalmente, sua salvação.

Você Está Usando o Poder da sua Alma?

Como nas duas seções anteriores, proponho uma breve avaliação para aumentar seu autoconhecimento. Use-a para personalizar as informações que leu nos dois últimos capítulos e para aplicar os auxílios práticos que encontrará aqui. Mais uma vez, este simples questionário com apenas dez tópicos. Reserve tempo para você, e seja franco em suas respostas. Não há certo ou errado. Apenas sim, não ou talvez.

1. Tenho tendência a me apegar aos meus desejos.
Sim(☐) Não(☐) Talvez(☐)
2. Com frequência me sinto impotente, como se pouco do que faço realmente importa.
Sim(☐) Não(☐) Talvez(☐)
3. Minha felicidade costuma estar atrelada a obter o que quero.
Sim(☐) Não(☐) Talvez(☐)
4. Em geral, as pessoas descreveriam minha vida mais como retraída do que como corajosa.
Sim(☐) Não(☐) Talvez(☐)
5. Raramente sinto a liberdade que vem de ajudar os outros.
Sim(☐) Não(☐) Talvez(☐)
6. Se eu não mudar alguma coisa, temo que sinta remorsos no fim de minha vida.
Sim(☐) Não(☐) Talvez(☐)
7. Tenho tendência a manter o foco mais em minhas próprias necessidades do que nas necessidades dos outros.
Sim(☐) Não(☐) Talvez(☐)
8. Falta paixão em minha vida.
Sim(☐) Não(☐) Talvez(☐)

9. Gostaria de sentir mais gratidão genuína em minha vida.

Sim(☐) Não(☐) Talvez(☐)

10. O medo de correr um risco a fim de realizar meu sonho, com frequência me mantém estagnado.

Sim(☐) Não(☐) Talvez(☐)

Entendendo seus Resultados

Marque 2 pontos para cada “Sim”, 0 para cada “Não” e 1 para cada “Talvez”. Sua pontuação ficará entre 0 e 20.

Se você fez *entre 15 e 20 pontos*, pode melhorar o poder de sua alma de modo significativo. Embora possa sentir-se impotente agora, verá avanços radicais em seu senso de bem-estar quando aplicar os princípios que aprendeu nesta seção do livro. Não há necessidade de se sentir sobrecarregado. Dar alguns pequenos passos de ação, mencionados abaixo, irá colocá-lo no caminho certo para aproveitar ao máximo o poder de sua alma — mesmo se você não for otimista.

Se você fez *entre 6 e 14 pontos*, é provável que oscile entre beneficiar-se do poder da sua alma e ignorá-lo. Ou seja, às vezes você encontra grande força porque está apoiado em sua capacidade de esvaziar-se, e em outras vezes se apega aos seus próprios desejos e interesses pessoais. Da mesma forma, às vezes você pode ser corajoso e ousado, mas em outros momentos inclinar-se a ser meio covarde e cauteloso demais. Você vai querer prestar especial atenção nas ajudas práticas a seguir a fim de aproveitar de modo mais consistente o poder que vem de esvaziar-se e de ser corajoso.

Se você fez *de 0 a 5 pontos*, sua alma está em excelentes condições para se beneficiar do poder que vem de esvaziar-se e de ser corajoso. Aproveite as aplicações práticas a seguir para aprimorar a força de sua alma. Na verdade, você encontrará uma sugestão, especificamente para você, a fim de colocar em prática.

Personalizando

Agora apresento algumas sugestões práticas para aplicar o que aprendeu na Parte 3 deste livro. Como sempre, veja as sugestões a seguir como itens de um menu, e mantenha o foco naquelas que você acredita que trarão os resultados mais benéficos.

Aproveitando ao Máximo o Poder de Esvaziar-se

No capítulo 5, você viu como esvaziar-se o ajuda a descobrir força pessoal — como pode encontrar força em se render. Aqui estão algumas formas práticas de tornar isso real em sua vida.

* ***Livre-se de seu fardo***

Este capítulo apontou para o peso que todos nós carregamos com a necessidade de resolver tudo do nosso jeito — como nos agarramos a alguns aspectos de nossa vida com punhos cerrados. A questão é: de que maneiras específicas você está “exigindo” que a vida siga o caminho que você quer? Algo vem à sua mente de imediato? Caso não, pense um pouco. Quase todo o mundo está agarrado a interesses pessoais de alguma forma. Pode ser o que você quer que seu filho faça ou como gostaria que seu cônjuge se comportasse. Pode ter a ver com o que deveria acontecer em sua carreira ou que portas deveriam se abrir para você. Pode ser o que um amigo deveria estar fazendo. Lembre-se de que não são questões morais ou éticas. Trata-se de seus interesses pessoais, planos ou desejos. Sugiro que, ao identificar um ou dois desses desejos, você leve três pontos em consideração: Primeiro, por que está tão preso a esses interesses? Qual o motivo ou objetivo por trás deles e o que fazem por você? Segundo, o que você pode fazer para apegar-se menos a esses interesses, e o que isso faria por seu espírito? Seja o mais específico possível ao mencionar o bem e o mal. Por fim, coloque suas conclusões em prática. Em outras palavras, dê um passo prático rumo a livrar-se do fardo que está carregando por querer resolver tudo do seu jeito.

* ***Bendiga sua dor***

Quase consigo sentir você se encolhendo ao ler isso. Mas me dê um instante. Se você já está lidando com algum tipo de dor ou sofrimento em sua vida, essa recomendação é para você. Quero que tente liberar o que quer que sua dor o esteja impedindo de fazer

ou ter na vida dos seus sonhos. Como você poderia abrir mão disso? Bendizendo sua dor. Sei que parece absurdo, mas é uma porção de sabedoria testada pelo tempo que pode reorganizar as partículas de sua alma. Pode ajudá-lo a ver sua situação difícil sob uma luz que lhe permite aprender algo em vez de ser atormentado por ela. Veja como concretizar esta lição: Descreva em detalhes o que sua dor ou sofrimento está levando-o a desistir (de modo permanente ou temporário) — as coisas boas que você nunca escolheu não incluir. Isso garante que você está compreendendo o impacto total de sua perda. Em seguida, faça uma lista de qualquer bem em potencial que você acha que pode vir ou de fato virá de sua situação atual. Seja verdadeiro. Se não acredita em algo, não coloque na lista. Talvez você ache a lista curta demais. Tudo bem. O próximo passo pretende torná-la um pouco mais longa: Procure no fundo de sua alma para abordar suas circunstâncias de um modo diferente fazendo o melhor que puder para ver o lado bom de onde está. Por que fazer isso? Porque esse processo, no fim, depende de sua escolha de simplesmente agir. Você vai precisar de ajuda, então convoque alguns amigos que estarão presentes para encorajá-lo de maneiras que serão proveitosas (talvez precise esclarecer a eles o que funciona melhor para você, pois as pessoas são diferentes umas das outras). E você pode achar útil ter alguns lembretes tangíveis da escolha que fez. Por exemplo, colocar um versículo bíblico ou um provérbio sábio em um local onde o verá com frequência pode ser um catalisador para bendizer sua dor. Você está fazendo uma grande escolha, que recorre a todos os seus recursos emocionais e espirituais. Você precisará remover todos os obstáculos para fazer o melhor a partir do pior. Contudo, pode ser literalmente a melhor decisão que você já fez. Como eu disse no capítulo 5, essa escolha não faz nada menos que definir seu futuro.

**** Comece um diário de gratidão***

Falei sobre como um verdadeiro senso de gratidão é um sinal infalível de rendição. Nós nos tornamos mais conscientes de nossas bênçãos quando nos esvaziamos. Também mencionei que uma pesquisa descobriu como a gratidão diária produz uma série de resultados positivos. Na verdade, contar nossas bênçãos é um dos

exercícios mais fáceis e mais benéficos que podemos fazer. Então aqui está minha sugestão: Reserve um momento no final de cada dia, pouco antes de dormir, para recordar algumas coisas pelas quais você é particularmente grato. É provável que já tenha ouvido a respeito de fazer isso em um diário. Mas você também pode anotar em fichas ou em uma folha de papel que fique perto de sua cama. Não há maneira certa ou errada. O objetivo é simplesmente ter um propósito e estar ciente do que é motivo de gratidão para você. Os tópicos podem ser importantes, como sua saúde, ou simples, como as risadas que partilhou com um amigo na hora do almoço. É claro, você pode anotar quantos itens quiser; só não transforme a tarefa em uma atividade desanimadora ou particularmente desgastante. A ideia é adquirir o hábito de ser mais consciente do que o torna grato e capaz de expressar reconhecimento. Com certeza você perceberá e sentirá uma profunda diferença em sua alma. E se quiser dar mais um passo, pode registrar o nome de pelo menos uma pessoa a quem expressou sua gratidão — não um simples “obrigado”, mas uma sincera expressão de agradecimento. Com isso você será mais verbal em seu reconhecimento.

Aproveitando ao Máximo o Poder de Ser Corajoso

No capítulo 6, você viu como ser corajoso e correr riscos o ajuda a encontrar força pessoal. Aqui estão algumas formas práticas de tornar isso real em sua vida.

* ***Trace um plano para ser menos impotente***

O capítulo começou com a pesquisa realizada por Martin Seligman e seus cachorros que aprenderam a ser “impotentes” quando poderiam facilmente transformar suas circunstâncias desventuradas — se apenas tivessem tentado. A questão é: Como você caiu na mesma armadilha de ser impotente quando na verdade não é? Mais importante, o que você está fazendo para colocar em prática o oposto da impotência aprendida — o otimismo proativo aprendido? Vamos começar considerando os momentos ou circunstâncias nos quais você é mais propenso a se ver como impotente. Essas ocasiões podem estar relacionadas a determinado membro da família ou a algo em seu trabalho ou em sua carreira — qualquer coisa. Você é capaz de identificá-las? Caso não seja, está disposto a pedir ajuda a alguém que o conheça bem? Quando consegue identificar onde você tem a tendência de ser mais “impotente”, pode então fazer algo a respeito. Você pode traçar um plano de ação que o tirará do fracasso nessa área. Escreva pelo menos um passo que você pode dar no futuro próximo para ser proativo. Converse sobre essa ação com um amigo para obter algum feedback objetivo acerca do seu plano, e então estabeleça um prazo para implementá-lo.

* ***Pare de evitar riscos***

Você se identifica com o sentimento de Nadine Stair, que declarou, aos 85 anos, que se pudesse viver de novo, ousaria cometer mais erros, relaxaria mais e seria mais tola? Muitos de nós gostaríamos de ter uma vida cheia de paixão, mas acabamos

trabalhando diligentemente e sendo cautelosos demais. Não nos arriscamos. Como seria uma vida apaixonada para você? De que maneiras você teria mais aventura e seria menos cauteloso? Como seria sua vida se você estivesse viajando mais leve e levando menos coisas a sério? Talvez significaria ser mais espontâneo ou impulsivo. Talvez esbanjar um pouco mais — seu tempo, ou seus recursos. Quem sabe significaria simplesmente diminuir o ritmo ou dizer “não” a algumas responsabilidades mais. Quero que você pense em algo que poderia fazer — este mês — que iria “agitar as coisas”. O que você poderia fazer nas próximas quatro semanas que ainda vai contar aos seus amigos daqui a anos? Não precisa ser algo que envolva dinheiro. Nem que exija planejamento. Pode ser apenas uma ideia que você finalmente vai colocar em prática. Aliás, se nada veio à sua mente, é provável que você esteja tão “sensível” que precise, em especial, fazer esse exercício. Então pense mais um pouco — anote qualquer coisa que lhe venha à mente — e faça o seu melhor para deixar de ser cauteloso demais.

*** *Faça, apesar de tudo***

Quando Kent KeiThescreveu seus dez “Mandamentos Paradoxais”, estava pensando apenas em sua situação na época e como ajudar seus colegas estudantes. Ele não imaginava que, anos depois, suas palavras serviriam de inspiração para tantas outras pessoas. Mas foi o que aconteceu. E essas palavras podem servir de inspiração para você também. Sugiro que você releia esses “mandamentos” e selecione um deles com o qual você mais se identifique. Em outras palavras, qual deles você acha que se encaixaria melhor em sua vida — esta semana: Amar apesar de tudo? Ser honesto apesar de tudo? Lutar por um oprimido apesar de tudo? Em seguida, pense no que fará esta semana para colocar em prática esse mandamento em particular. Experimente fazer isso de vez em quando. Reveja a lista, e selecione o item que você pode praticar nos próximos dias. Escreva-o. Coloque em sua mesa de trabalho ou em seu espelho como um lembrete. Sem dúvida, você encontrará muitas razões para não fazer isso depois que tomar a decisão de colocar em prática. Todavia, definitivamente, faça, apesar de tudo.

*** *Dê um passo corajoso***

Há uma historinha sobre cinco sapos que estavam em um tronco. Quatro decidiram pular. Quantos sobraram? Resposta: Cinco. Por quê? Porque há uma diferença entre decidir fazer alguma coisa e de fato fazer. É por isso que neste exercício estou chamando-o à ação. Como você sabe, neste capítulo eu o encorajei a dar um passo corajoso, especialmente se está adiando seu sonho. E disse que o passo não precisa ser grande, apenas corajoso. Significa que precisa ser um passo que o leve para fora de sua zona de conforto. Só você sabe que passo é esse. Só você sabe como seria um passo arriscado na busca pelo seu sonho. E só você pode dar esse passo. Assim, este exercício é sucinto e objetivo: Dê um passo corajoso. Não deixe para depois, e sem dúvida, não decida simplesmente — faça! Entre em ação. Você precisa se preparar, é claro. Então anote seu passo corajoso ou conte a um amigo de confiança. Reflita sobre ele, e comprometa-se a colocar em prática. Marque em um calendário. Estipule uma data para seu passo corajoso. Se por algum motivo não puder especificar um dia, reserve um determinado período. Chega de protelar. É hora de agir. É hora de ser corajoso.

CONCLUSÃO

Deixe a Aventura Começar

Ou a vida é uma grande aventura ou não é nada.

– Helen Keller

Em 1939, George Dantzig era aluno de doutorado na Universidade da Califórnia em Berkely. Ao chegar atrasado à aula um dia, encontrou dois problemas escritos no quadro. Por causa de seu atraso, não sabia que eram exemplos de teoremas de estatística sem solução. Supondo que fosse um exercício para ser feito em casa, pôs-se a resolvê-los. Anos depois, como professor em Stanford, ele contou com suas próprias palavras o que aconteceu na sequência:

Alguns dias depois, pedi desculpas a Neyman [seu professor] por demorar tanto para fazer a tarefa de casa — os problemas pareciam um pouco mais complexos que de costume. Perguntei se ainda iria aceitar. Ele disse-me para deixar em sua mesa, o que fiz meio relutante, pois a mesa estava coberta de papéis, e tive medo de que meu trabalho ficasse perdido ali para sempre. Cerca de seis semanas depois, às 8 horas de uma manhã de domingo, [minha esposa] Anne e eu fomos acordados por alguém batendo à nossa porta. Era Neyman. Ele entrou agitado, com alguns papéis na mão. “Escrevi uma introdução para um de seus artigos. Leia para que eu possa enviar para publicação.” Por um minuto eu não tinha noção do que ele estava falando. Para resumir a história, os problemas no quadro que eu tinha resolvido achando que fossem tarefa de casa na verdade eram dois famosos problemas de estatística não resolvidos. Aquela foi minha primeira suspeita de que havia algo de especial neles.

Um ano mais tarde, quando comecei a me preocupar com um tema para minha tese, Neyman apenas encolheu os ombros e disse-me para encadernar os dois problemas e ele aceitaria como minha tese...

Anos depois, um amigo disse a Dantzig que ouvira uma pregação sobre ele na igreja, e Dantzig explicou como tudo aconteceu:

A origem do sermão daquele pastor pode remontar a outro pastor luterano... Ele me contou suas ideias sobre pensar de modo positivo, e contei minha história sobre os problemas que resolvi como tarefa de casa e minha tese. Meses depois, recebi uma carta dele pedindo permissão para incluir minha história em um livro que estava escrevendo... [Sua] versão publicada era um pouco distorcida e exagerada, mas correta em sua essência¹.

**Dedique sua vida a uma
causa maior que você, e
sua vida se tornará uma
gloriosa aventura.**
Mack Douglas

Agora deixe-me fazer uma pergunta: Quais são as chances de que George Dantzig continuaria tentando resolver os dois problemas que estavam no quadro se seu professor tivesse dito que eles nunca tinham sido resolvidos?

Não importa se nos disseram que estamos em busca de algo impossível ou se nós mesmos acreditamos nisso; nossa tendência natural — uma vez que somos atraídos pela conclusão fatídica — é desistir antes de tentar. Mas George Dantzig aprendeu, sem intenção, que era mais capaz do que podia imaginar.

Agora Você Sabe

Fiz o melhor que pude nestas páginas para lhe mostrar a mesma coisa. Você tem uma força em seu interior que, até o momento, provavelmente desconhecia. Diversas pesquisas endossam essa verdade. Inúmeros estudos demonstram como se obtém um poder paradoxal se a pessoa souber onde procurar:

Em nossa mente, encontramos poder quando aclaramos nossos pensamentos... e quando pensamos com expectativa.

Em nosso coração, encontramos poder quando reconhecemos nossa fraqueza... e quando nos sentimos conectados.

Em nossa alma, encontramos poder quando rendemos nosso ego... e quando nos arriscamos.

Este poder está pronto e à disposição. Sua aventura está ao seu alcance — agora, não “um dia”. Se você está vivendo com sonhos adiados, é hora de dar um passo para sair do seu conforto e exibir a força necessária para realizá-los. Se está lidando com sonhos frustrados, não pode se dar ao luxo de permitir que suas circunstâncias eliminem sua força. Elas podem servir agora com mais eficácia do que em qualquer outro ponto em sua vida. Você não tem que quebrar o código de alguma combinação misteriosa. Não precisa fazer uma longa jornada para descobrir o segredo. Você possui o poder de começar a aventura de sua vida. E você possui esse poder neste exato momento. Hoje.

Dorothy, em *O Mágico de Oz*, tinha o poder de voltar para sua casa em Kansas o tempo todo. Sua jornada cheia de desvios para encontrar o poder que estava procurando nunca foi necessária. Ela só não sabia onde encontrar sua força.

Mas você sabe. A força está em sua mente, em seu coração e em sua alma. Para usá-la — para concentrar sua força — tudo que você

Uma aventura é apenas
uma inconveniência
considerada corretamente.
Uma inconveniência é
apenas uma aventura
considerada erroneamente.
G. K. Chesterton

tem que fazer é ouvir aquela voz doce e suave.

Viva todos os Dias da sua Vida

Poucas histórias incitarão mais o espírito humano a agir do que a vida épica de um dos verdadeiros heróis do mundo: William Wallace. A aventura de sua vida foi popularizada no filme vencedor do Oscar *Coração Valente*, de Mel Gibson. Historiadores apontam algumas falhas na precisão do filme, mas ninguém discorda do fato de que Wallace, um homem comum, revigorou seu povo na Guerra de Independência Escocesa contra a Inglaterra ajudando-os a descobrir a força que eles nunca imaginaram possuir².

Eis um teste para saber se
você terminou sua missão
na Terra: Se você está vivo,
não terminou.
Richard Bach

Ele leva um grupo heterogêneo de fazendeiros e camponeses a uma vitória impressionante na Batalha de Stirling, proferindo um dos discursos mais memoráveis extraídos do filme: “Eu sou William Wallace. Vejo um exército inteiro de meus compatriotas aqui desafiando a tirania. Vocês vieram lutar como homens livres, e livres vocês são. O que vocês farão sem a liberdade? Vocês lutarão?

Um soldado respondeu: “Contra aquilo? Não, nós correremos, e viveremos”.

“Sim”, responde Wallace, “lutem, e talvez morram. Corram, e viverão... pelo menos por enquanto. E morrendo em suas camas, daqui a muitos anos, estariam dispostos a negociar todos os dias daqui em diante por uma única chance — apenas uma chance —, de retornar aqui e dizer aos nossos inimigos que eles podem tirar nossas vidas, mas nunca tirarão a nossa liberdade!”³

O que você faria, em meio a outros simples camponeses, superados em número por um exército inglês profissional? Sairia de mansinho, tentando passar despercebido, enquanto seus compatriotas permaneciam firmes? Acredito que não. Como os bravos escoceses no grupo mal equipado de Wallace, você teria se revigorado para segui-lo na batalha, conquistando a primeira grande vitória da guerra e revertendo a situação contra a Inglaterra.

E viveria sem remorso.

**Ele os manterá firmes
até o fim.**
1 Coríntios 1.8 (NVI)

Então por que trocar a aventura de qualquer dia entre o agora e o momento de sua morte por dias que não são vividos plenamente? Sua aventura espera somente por você.

Não deixe para depois.

Concentre sua força para *viver* todos os dias da sua vida — não importa o que eles reservem —, pois você é mais forte do que pensa.

Posso todas as coisas naquEle que me fortalece.

Apóstolo Paulo

Notas

Introdução: A Vida É uma Aventura — Se Você Reunir Força

- ¹ “People by Nature Are Universally Optimistic, Study Shows”, *Science Daily*, 25 de maio de 2009, www.sciencedaily.com/releases/2009/05/090524122539.htm. O estudo, concluído pela Universidade de Kansas e apresentado em 24 de maio de 2009 no encontro anual da Associação de Ciência Psicológica em San Francisco, descobriu que o otimismo é universal e sem fronteiras. Dados do Gallup World Poll conduziram às descobertas. A amostra incluiu mais de 150 mil adultos.
- ² Edgar A. Guest, “Tomorrow”, www.oldpoetry.com/opoem/44730-Edgar-Albert-Guest-Tomorrow (acessado em 4 de março de 2010).
- ³ Peggy LeDuff e Nabila Jahchan, “Eggshell Dome Discrepant Event”, www.csun.edu/~mk411573/discrepant/discrepant_event.html (acessado em 8 de março de 2010). A pressão aplicada ao formato côncavo se distribui de maneira uniforme, o que dá à forma, neste caso um ovo, força para suportar pressão externa significativa.
- ⁴ Quando perguntaram a Jesus qual mandamento era o mais importante, Ele não hesitou em responder. Era amar a Deus. Mas então Ele explicou como fazer isso: “Amarás, pois, ao Senhor, teu Deus, de todo o teu coração, e de toda a tua alma, e de todo o teu entendimento, e de todas as tuas forças” (Mc 12.30). Essa passagem foi a inspiração para a estrutura em três

partes deste livro, porque a força é a expressão externa do que está em nossa mente, em nosso coração e em nossa alma.

5 Provérbios 13.12.

6 “E a esperança não traz confusão, porquanto o amor de Deus está derramado em nosso coração pelo Espírito Santo que nos foi dado” (Rm 5.5).

Parte 1: O Poder da sua Mente —

Introdução

- ¹ “Even Supercomputers Not Yet Close to the Raw Power of Human Brain”, *insideHPC*, 12 de março de 2009, www.insidehpc.com/2009/03/12/even-supercomputers-not-yet-close-to-the-raw-power-of-human-brain. (acessado em 31 de março de 2010).
- ² John Milton, *Paradise Lost*, bk. 1, versos 254-255.
- ³ Provérbios 27.12 (ARA).
- ⁴ Norman Cousins, *Head First: The Biology of Hope and the Heading Power of the Human Spirit* (Nova York: Penguin, 1990), p. 184.

Capítulo 1: Pense de Modo Simples — Há Força em Limpar a Mente

- ¹ John Waitzkin, *The Art of Learning: Na Inner Journey to Optimal Performance* (Nova York: Free Press, 2007), p. 4.
- ² *Searching for Bobby Fisher*, DVD, dirigido por Steven Zaillian (1993; Hollywood, CA: Paramount Pictures, 2000).
- ³ Zhenghan Qi e Paul E. Gold, “Intrahippocampal Infusions of Anisomycin Produce Amnesia: Contribution of Increased Release of Norepinephrine, Dopamine, and Acetylcholine”, *Learning and Memory* 16 (2009): 308-314.
- ⁴ “Chi Chi Rodriguez”, entrevista de Brent Kelly, www.About.com, www.golf.about.com/od/equipmentreviews/fr/chichigames.htm (acessado em 27 de fevereiro de 2010).
- ⁵ Michael C. Anderson e Kristin E. Flegal, “Overthinking Skilled Motor Performance: Or Why Those Who Teach Can’t Do”, *Psychonomic Bulletin and Review* 15, n. 5, <http://www.pbr.psychonomic-journals.org/content/15/5/927.short> (acessado em 27 de fevereiro de 2010).
- ⁶ É por isso que há tantos livros e publicações escritos nos últimos trinta anos dedicados a ajudar jogadores de golfe a *parar* de pensar. Técnicas que levam o jogador a ocupar “a parte pensante do cérebro” foram desenvolvidas com o propósito de que o jogador “deixe o corpo bater a bola”. A crença por trás dessa prática é que depois da instrução ou prática mais simples, o corpo (em contato com a intuição do jogador) já sabe como acertar a bola. Pensar sobre o movimento do golfe só complica o processo, o que pode levar até o melhor jogador a entrar em conflito com seu próprio jogo.
- ⁷ Bill Breen, “What’s Your Intuition?”, *Fast Company*, 31 de agosto de 2000, <http://www.fastcompany.com/magazine/38/klein.html> (acessado em 27 de fevereiro de 2010).

- ⁸ Gary Klein, *Sources of Power: How People Make Decisions* (Boston: MIT Press, 1998), p. 2.
- ⁹ Graças aos atalhos que vão do olho direto para os centros de controle emocional do cérebro — desviando do córtex —, com frequência reagimos emocionalmente antes que tivéssemos tempo de interpretar de modo consciente. Sob o radar da consciência, podemos processar informações ameaçadoras em milésimos de segundos. Então, depois que o córtex teve tempo de interpretar a ameaça, o cérebro pensante volta a se impor.
- ¹⁰ Gerard P. Hodgkinson, Janice Langan-Fox e Eugene Sadler-Smith, “Intuition: A Fundamental Bridging Construct in the Behavioural Sciences”, *British Journal of Psychology* 99, n. 1 (fevereiro de 2008): 1-27.
- ¹¹ Antoine Bechara, “Decision Making, Impulse Control, and Loss of Willpower to Resist Drugs: A Neurocognitive Perspective”, *Nature Neuroscience* 8, n. 11 (2005): 1458-63.
- ¹² Romanos 12.2.
- ¹³ Andrew Newberg, MD, e Mark Robert Waldman, *How God Changes Your Brain: Breakthrough Findings from a Leading Neuroscientist* (Nova York: Ballantine, 2009), 1.
- ¹⁴ João 8.47.
- ¹⁵ 1 Coríntios 6.17.
- ¹⁶ Outras culturas e tradições também identificam esse fenômeno interno. O antigo povo tolteca do México entendia desta forma: “Sua mente toda é um nevoeiro chamado *mitote* (pronuncia-se MIH-TOE’-TAY). Sua mente é um sonho em que milhares de pessoas conversam ao mesmo tempo, e ninguém se entende. Esta é a condição da mente humana — um grande *mitote*, e com esse grande *mitote* você não consegue ver quem você realmente é”. Miguel Ruiz, *Four Agreements: A Practical Guide to Personal Freedom* (Carlsbad, CA: Hay House, 1997), p. 8.
- ¹⁷ Audrey Barrick, “Survey: Christians Worldwide Too Busy for God”, *The Christian Post*, 30 de julho de 2007, www.christianpost.com/article/20070730/survey-christians-worldwide-too-busy-for-god/index.html (acessado em 27 de

fevereiro de 2010). A pesquisa Obstáculos ao Crescimento foi realizada com 20 mil cristãos — dos quais a maioria era dos Estados Unidos — de dezembro de 2001 a junho de 2007.

¹⁸ Salmos 46.10.

¹⁹ “Para o sábio ouvir e crescer em sabedoria...” (Pv 1.5).

²⁰ Tiago 1.5.

²¹ Isaías 26.3,4.

Capítulo 2: Pense com Expectativa — Há Força na Esperança

- ¹ Veja Jussim e Kent D. Harber, “Teacher Expectations and Self-fulfilling Prophecies: Knowns and Unknowns, Resolved and Unresolved Controversies”, *Personality and Social Psychology Review* 9, n. 2 (2005): 131-55.
- ² Robert Rosenthal, PhD, e Lenore Jacobson, PhD, *Pygmalion in the Classroom: Teacher Expectation and Pupil’s Intellectual Development* (Nova York: Irvington, 1992).
- ³ William Peters, *A Class Divided* (Nova York: Doubleday, 1971).
- ⁴ Você provavelmente já ouviu a respeito disso como “Efeito Pigmaleão”, nome dado em homenagem a um escultor na mitologia grega. Todavia, foi o musical *My Fair Lady* que demonstrou habilmente o poder das expectativas para o público na Broadway e mais além. Veja G. K. Chesterton, *George Bernard Shaw* (Oxford: House of Stratus, 1956).
- ⁵ Essa discussão acerca do impacto da comunicação intrapessoal e das expectativas sobre nossas emoções bem como o debate a respeito do Sr. Wright e o Krebiozen apareceram anteriormente em Les Parrott e Neil Clark Warren, *Love the Life You Live: 3 Secrets to Feeling Good — Deep Down in Your Soul* (Carol Stream, IL: Tyndale, 2004), p. 38, 39.
- ⁶ Howard Brody, MD, PhD, *The Placebo Response* (Nova York: HarperCollins, 2000), p. 37.
- ⁷ Howard Spiro, MD, *The Power of Hope: A Doctor’s Perspective* (New Haven, CT: Yale University Press, 1998).
- ⁸ Duas obras que registram minuciosamente esses estudos encontram-se em Albert Ellis, *Reason and Emotion in Psychotherapy* (Nova York: Stuart, 1962) e Aaron T. Beck e outros, *Cognitive Therapy of Depression: A Treatment Manual* (Nova York: Guilford, 1979). Além disso, o artigo de Albert Bandura intitulado “Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of

- Behavioral Change”, *Psychological Review* 84, n. 2 (março de 1977): 191-215, fortalece bastante a base desse pensamento.
- ⁹ William James, *The Principles of Psychology* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1983) brochure, p. 9.
- ¹⁰ Mais notavelmente, *The Secret* (Atria Books, 2006) de Rhonda Byrne, uma escritora e produtora de televisão australiana. Na verdade, a revista *Time* relacionou-a como uma das cem pessoas que moldaram o mundo. Foram vendidas mais de quatro milhões de cópias do livro.
- ¹¹ O décimo mandamento, que se encontra em Êxodo 20.17.
- ¹² Deena Winter, “Financial Planners: Winning the Lottery Isn’t Always a Dream”, 24 de fevereiro de 2006, www.journalstar.com/specialsection/news/article_ecba141b-3e59-5914-a321-38b4adb20733.html (acessado em 27 de fevereiro de 2010).
- ¹³ John Kolligian Jr., *Competence Considered* (New Haven, CT: Yale University Press, 1990), 73.
- ¹⁴ Daniel J. Levinson e outros, *Seasons of a Man’s Life* (Nova York: Random House, 1978), p. 124.
- ¹⁵ Eclesiastes 1.2.
- ¹⁶ Veja Romanos 5.5.
- ¹⁷ Hebreus 11.1.
- ¹⁸ David Van Biema, “When God Hides His Face”, *Time* (16 de julho de 2001), <http://www.time.com/time/magazine/article/0,9171,1000328,00.html> (acessado em 5 de março de 2010).
- ¹⁹ Para mais informações sobre a história dos Guthries, veja Nancy Guthrie, *Holding On to Hope: A Pathway through Suffering to the Heart of God* (Carol Stream, IL: Tyndale, 2002).
- ²⁰ Ellen J. Langer e Susan Saegert, “Crowding and Cognitive Control”, *Journal of Personality and Social Psychology* 35, n. 3 (março de 1977): 175-82.
- ²¹ João 16.33.
- ²² Ibid.

- ²³ Eugene H. Peterson, *A Long Obedience in the Same Direction: Discipleship in an Instant Society* (Downers Grove, IL: InterVarsity, 2000), p. 144.
- ²⁴ Lewis Smedes, *Standing on the Promises* (Nashville: Thomas Nelson, 1998).
- ²⁵ “De fato, sem fé é impossível agradar a Deus, porquanto é necessário que aquele que se aproxima de Deus creia que ele existe e que se torna galardoador dos que o buscam” (Hebreus 11.6, ARA).
- ²⁶ Mateus 27.46.
- ²⁸ Hebreus 13.5.
- ²⁹ Você pode ler mais a respeito da história de Bill em seu livro *Lessons from San Quentin* (Carol Stream, IL: Tyndale, 2009).

Parte 2: O Poder do seu Coração — Introdução

- ¹ Vijai P. Sharma, PhD, “Heart Is the Seat of Emotions and More”, *Mind Publications*, www.mindpub.com/art411.htm (acessado em 11 de março de 2010).
- ² Ibid.
- ³ Ibid.
- ⁴ Ibid.
- ⁵ Ibid.
- ⁶ Mateus 12.34.
- ⁷ Linda Reid Chassiakos, “Mother-to-be Sacrifices Her Chance of Surviving Cancer for Her Baby”, *Los Angeles Time*, 11 de maio de 2009, <http://articles.latimes.com/2009/may/11/health/he-practice11>.

Capítulo 3: Sinta-se Vulnerável — Há Força em Reconhecer sua Fraqueza

- ¹ C. Randall Colvin, Jack Block e David C. Funder, “Overly Positive Self-Evaluations and Personality: Negative Implications for Mental Health”, *Journal of Personality and Social Psychology* 68, n. 6 (junho de 1995): 1152-62.
- ² C. Randall Colvin, Jack Block e David C. Funder, “Psychometric Truths in the Absence of Psychological Meaning”, *Journal of Personality and Social Psychology* 70, n. 6 (junho de 1996): 1252-55.
- ³ Robert S. Horton e Aiden P. Gregg, “The Why’s the Limit: Curtailing Self-Enhancement with Explanatory Introspection”, *Journal of Personality* 75, n. 4 (2007): 783-824.
- ⁴ De acordo com um estudo abrangente de cinco psicólogos, os estudantes universitários de hoje são mais narcisistas e egocêntricos do que seus antecessores. De 1982 a 2006, 16.475 estudantes universitários fizeram uma avaliação chamada Inventário de Personalidade Narcisista (NPI). O inventário padrão apresentava respostas pontuadas para sentenças como “Se eu governasse o mundo, seria um lugar melhor”, “Eu me considero uma pessoa especial” e “Posso viver do jeito que eu quiser”. Os resultados nos Estados Unidos foram esclarecedores. “Precisamos parar de repetir ‘Você é especial’ e ter crianças agindo da mesma forma”, declarou o responsável pelo estudo, professor Jean Twenge, da Universidade Estadual de San Diego. “Crianças já são egocêntricas o bastante.” O estudo afirma que narcisistas “são mais propensos a ter relacionamentos românticos breves, com risco de infidelidade, falta de laços afetivos e demonstram manipulação, desonestidade e comportamentos sem controle e violentos”. Os pesquisadores remontaram o fenômeno ao movimento de autoestima que emergiu nos anos 1980. Veja David Crary, “Study: College Students More Narcissistic”,

Associated Press, 27 de fevereiro de 2007, www.boston.com/news/education/higher/articles/2007/02/27/study_college_students_more_narcissistic (acessado em 28 de fevereiro de 2010).

- 5 Jean M. Twenge, PhD, e W. Keith Campbell, PhD, *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement* (Nova York: Free Press, 2009), p. 15.
- 6 Diane Mastromarino, *The Girl's Guide to Loving Yourself: A Book about Falling in Love with the One Person Who Matters Most... You* (Boulder, CO: Blue Mountain Arts, 2003), p. 7.
- 7 Leslie Schenkman Kaplan, "Self-esteem Is Not Our National Wonder Drug", *School Counselor* 42 (1995): 341-45.
- 8 Twenge e Campbell, *The Narcissism Epidemic*, p. 116.
- 9 Stephen Diamond, PhD, "Truth, Lies, and Self-Deception", *Psychology Today*, 30 de novembro de 2008, www.psychologytoday.com?blog/evil-deeds/200811/truth-lies-and-self-deception (acessado em 30 de março de 2010).
- 10 Justin Kruger e David Dunning, "Unskilled and Unaware of It: How Difficulties in Recognizing One's Own Incompetence Lead to Inflated Self-Assessments", *Journal of Personality and Social Psychology* 77, n. 6 (dezembro de 1999): 1121-34.
- 11 Os livros a seguir contêm diversos exemplos como esses: Thomas Gilovich, *How We Know What Isn't So: The Fallibility of Human Reason in Everyday Life* (Nova York: Free Press, 1993); Herbert Fingarette, *Self-Deception* (Berkeley: University of California Press, 2000); e Alfred R. Mele, *Self-Deception Unmasked* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 2001).
- 12 Tim Urdan, "Predictors of Academic Self-Handcapping and Achievement: Examining Achievement Goals, Classroom Goal Structures, and Culture", *Journal of Educational Psychology* 96, n. 2 (2004): 251-64.
- 13 Gregg A. Ten Elshof, *I Told Me So: Self-Deception and the Christian Life* (Grand Rapids: Eerdmans, 2009).
- 14 Robert Harman, "Gestalt Therapy as Brief Therapy", *The Gestalt Journal* 18, n. 2 (1995): 77-85.

- 15 Thomas Shelley Duval, Paul Silvia e Neal Lalwani, *Self-Awareness and Causal Attribution* (Norwell, MA: Kluwer, 2001), p. 1.
- 16 Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (Nova York: Bantam, 2006).
- 17 Peter Salovey e outros, “Emotional Attention, Clarity, and Repair: Exploring Emotional Intelligence Using the Trait Meta-Mood Scale”, *Emotion, Disclosure, and Health*, ed. James W. Pennbaker, p. 125-154 (Washington, DC: American Psychological Press, 1995).
- 18 Daniel Goleman, *Working wiThEmotional Intelligence* (Nova York: Bantam, 1998).
- 19 Provérbios 16.18.
- 20 Romanos 8.15 diz: “Porque não recebestes o espírito de escravidão, para, outra vez, estardes em temor, mas recebestes o espírito de adoção de filhos, pelo qual clamamos: Aba, Pai”.
- 21 William Law, teólogo inglês, apresentou o mesmo sentimento desta forma: “Você não tem maior sinal de orgulho confirmado do que quando acha que é humilde”. Em 1621, Robert Burton escreveu em *A Anatomia da Melancolia*: “Eles se orgulham da humildade; orgulham-se de não serem orgulhosos”.
- 22 “Em verdade vos digo que os publicanos e as meretrizes entram adiante de vós no Reino de Deus”, disse Jesus às autoridades religiosas de sua época (Mt 21.31). Depois de algum esforço para entender essa declaração provocativa, C. S. Lewis concluiu: “As prostitutas não correm o risco de achar sua vida atual tão satisfatória que não possam se voltar a Deus. O orgulhoso, o avarento e o egoísta correm esse risco”.
- 23 Lucas 18.10-14.
- 24 O orgulho é tradicionalmente considerado a base do pecado. É entendido como o pecado de Satanás, expresso em seu desejo de ser como Deus.
- 25 Rick Ezell, *The Seven Sins of Highly Defensive People* (Grand Rapids; Kregel, 2003), p. 27, 28.

²⁶ 2 Coríntios 12.9.

²⁷ Tiago 4.6.

²⁸ Veja Romanos 7.18.

Capítulo 4: Sinta-se Conectado — Há Força em Ser Conhecido

- ¹ Richard E. Byrd, *Alone: The Classic Polar Adventure* (Washington, DC: Island Press, 1938), p. 13.
- ² Ibid., p. 146.
- ³ Byrd, *Alone*.
- ⁴ Ralf Schwarzer e Nina Knoll, “Functional Roles of Social Support within the Stress and Coping Process: A Theoretical and Empirical Overview”, *International Journal of Psychology* 42, n. 4 (agosto de 2007): 243-52.
- ⁵ John T. Cacioppo e William Patrick, *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection* (Nova York: Norton, 2008), p. 8. A questão é que a dor social é mais que uma simples metáfora.
- ⁶ Steve W. Cole e outros, “Social Regulation of Gene Expression in Human Leukocytes”, *Genome Biology* 8 (2007): R189.
- ⁷ Robin I. M. Dunbar e Suzane Shultz, “Evolution in the Social Brain”, *Science* 317 (7 de setembro de 2007): 1344-47.
- ⁸ Tori DeAngelis, “A Nation of Hermits: The Loss of Community”, *The American Psychological Association Monitor* (setembro de 1995), p. 45, 46.
- ⁹ Chip Walker e Elissa Moses, “The Age of Self-Navigation”, *American Demographics* (setembro de 1996), p. 38.
- ¹⁰ David W. Smith, *Men without Friends* (Nashville: Nelson, 1990), p. 46, 47.
- ¹¹ Shelley E. Taylor, “Social Support”, in: *Foundations of HealthPsychology*, ed. Howard S. Friedman e Roxanne Cohen Silver, p. 14571 (Nova York: Oxford University Press, 2007).
- ¹² Nós nos importamos muito com o que os outros pensam a nosso respeito, e é por isso que, das dez fobias mais comuns que levam as pessoas a buscar tratamento, três estão relacionadas a ansiedade social: medo de falar em público,

medo de multidões e medo de conhecer pessoas novas. Bruskin Associates, “What Are Americans Afraid Of?”, *Bruskin Report* 53 (1973): 27.

- ¹³ David Buckley, *R.E.M. Fiction: An Alternative Biography* (Londres: Virgin, 2003).
- ¹⁴ Miller McPherson, Lynn Smith-Lovin e Matthew E. Brashears, “Social Isolation in America: Changes in Core Discussion Networks over Two Decades”, *American Sociological Review* 71 (junho de 2006): 353-75.
- ¹⁵ Pesquisa da Universidade de Harvard registrado em *Harvard Mental Health Newsletter*, fevereiro de 2008.
- ¹⁶ Embora a relação exata entre desequilíbrio químico e depressão não tenha sido encontrada, estudos clínicos e observações médicas identificam algumas inconsistências químicas que ocorrem em pessoas que relatam sintomas relacionados a depressão. O mais comum é uma redução de neurotransmissores como noradrenalina, serotonina e dopamina. Em conjunto, esses elementos são conhecidos como monoaminas, e sua perda é o que se refere comumente como um “desequilíbrio químico”.
- ¹⁷ Nina Knoll e outros, “Transmission of Depressive Symptoms: A Study wiThCouples Undergoing Assisted Reproduction Treatment”, *European Psychologist* 14, n. 1 (2009), p. 7-17.
- ¹⁸ Às vezes, pesquisa em ciências sociais pode parecer um *reality show* com uma câmera escondida que filma pessoas ingênuas em situações ridículas, quase sádicas.
- ¹⁹ É claro que ao concluir experiências como essas os pesquisadores explicam todos esses detalhes aos participantes, esforçando-se ao máximo para garantir que nenhum deles saia do encontro com efeitos psicológicos negativos.
- ²⁰ Roy F. Baumeister, Jean M. Twenge e Christopher K. Nuss, “Effects of Social Exclusion on Cognitive Processes: Anticipated Aloneness Reduces Intelligent Thought”, *Journal of Personality and Social Psychology* 83 (2002): 817-27.

- 21 Roy F. Baumeister e outros, "Social Exclusion Impairs Self-regulation", *Journal of Personality and Social Psychology* 88 (2005): 124-34.
- 22 Nina Knoll e outros, "Transmission of Depressive Symptoms".
- 23 Dov Peretz Elkins, ed., *Glad to Be Me* (Rochester, NY: GrowThAssociates, 1998), p. 32.
- 24 Anne Lamott, *Traveling Mercies: Some Thoughts on FaiTh*(Nova York: Anchor, 1999), p. 213.
- 25 "Confessai as vossas culpas uns aos outros e orai uns pelos outros, para que sareis" (Tg 5.16).
- 26 C. S. Lewis, *The Four Loves* (Orlando, FL: Harcourt, 1960), p. 112.
- 27 William Fry, em seu livro *Crying: The Mistery of Tears*, sugere que as mulheres têm uma vantagem quando se trata de chorar. Como em nossa cultura o choro é mais aceito socialmente para as mulheres, isso pode lhes dar a oportunidade de eliminar seu estresse mais rápido do que os homens, que estão condicionados a bloquear esse sistema de limpeza natural.

Parte 3: O Poder de sua Alma — Introdução

- ¹ “Soul Has Weight, Physician Thinks”, *New York Times*, 11 de março de 1907, <http://query.nytimes.com/mem/archives-free/pd=1&res=9D07E5DC123EE033A25752C1A9659C946697D6CF> (acessado em 12 de março de 2010).
- ² Stephen Lemons, “eFaust eFoiled”, *Salon*, 25 de fevereiro de 2000, <http://www.salon.com/people/log/2000/02/25/soul/index.html>.
- ³ Ken Taylor, “eBay’s Idiot Auctions”, *Wired*, abril de 2005, p. 26, <http://www.wired.com/wired/archive/13.04/start.html?pg=5>.
- ⁴ Agostinho, *The Greatness of the Soul*, trad. Joseph M. Colleran (Nova York: Newman Press, 1950), p. 40.
- ⁵ C. S. Lewis, *The Problem of Pain* (Nova York: HarperCollins, 2001), p. 152.
- ⁶ Harris Interactive, “More Americans Believe in the Devil, Hell, and Angels than on Darwin’s Theory of Evolution”, *The Harris Poll*, 10 de dezembro de 2008, <http://www.harrisinteractive.com/vault/Harris-Interactive-Poll-Research-Religious-Beliefs-2008-12.pdf>.
- ⁷ Bradley J. Birzer, autor de *J. R. R. Tolkien’s Sanctifying Myth: Understanding Middle-Earth*, “Hobbits Aren’t Fence-Sitters”, *ChristianityToday*, dezembro de 2002, www.christianitytoday.com/ct/2002/decemberweb-only/12-16-53.0.html (acessado em 9 de março de 2010).
- ⁸ Gênesis 2.7.
- ⁹ “Hymn Story of ‘It Well wiThMy Soul’”, www.PreachingToday.com, http://www.preachingtoday.com/illustrations/search_print.html?type=keyword&query=%22Fruit%20of%20the%20Spirit%22 (acessado em 12 de março de 2010).

Capítulo 5: Esvazie-se — Há Força em se Render

- ¹ Helmut Thielicke, *How to Believe Again*, trad. H. George Anderson (Filadélfia: Fortress Press, 1972), p. 27.
- ² Bernard B. Rimland, “The Altruism Paradox”, *The Southern Psychologist* 2, n. 1 (1982): 8-9.
- ³ Os quatro livros do Novo Testamento sobre a vida de Jesus registram seu ensinamento de que para *encontrar* nossa vida devemos estar dispostos a *perdê-la*.
- ⁴ Jonathan Haidt, “The Emotional Dog and Its Rational Tail: A Social Intuitionist Approach to Moral Judgment”, *Psychological Review*, p. 108 (2001): 814-34.
- ⁵ Martin E. P. Seligman, *Authentic Happiness* (Nova York: Free Press, 2002), p. 9.
- ⁶ 1 Coríntios 13.8.
- ⁷ O verdadeiro dilema sobre a tensão do autossacrifício e da autoproteção prende a atenção de muitas mentes magníficas. O clássico livro de Anders Nygren *Agape and Eros* faz um contraste entre “desejo ganancioso” e “doação sacrificial”. C. S. Lewis chamou eros de “amor-necessidade” e ágape de “amor-doação”. Milhares de volumes exploraram esses desejos em duelo.
- ⁸ Veja 1 Coríntios 13.3.
- ⁹ Veja Lucas 10.30-35.
- ¹⁰ John M. Darley e Daniel Batson, “From Jerusalem to Jericho: A Study of Situational and Dispositional Variables in Helping Behavior”, *Journal of Personality and Social Psychology* 27, n. 1 (1973): 100-119.
- ¹¹ Parte 4, *Jazz: A Film by Ken Burns*, DVD, dirigido por Ken Burns (PBS Home Video, 2001).
- ¹² Há um debate acerca dos homens em particular serem mais resistentes a experimentar e expressar gratidão, acreditando

que agir assim implica dependência e obrigação. Um estudo fascinante na década de 1980 descobriu que os homens americanos eram menos propensos a considerar a gratidão de forma positiva e a ver essa atitude como menos construtiva e útil do que os homens alemães. Gratidão pressupõe tantos julgamentos sobre dívida e dependência que é fácil enxergar por que americanos supostamente autoconfiantes se sentiriam desconfortáveis para discutir a respeito desse assunto.

Capítulo 6: Seja Corajoso — Há Força em se Arriscar

- ¹ Martin E. P. Seligman, *Helplessness: On Depression, Development, and Death* (San Francisco: Freeman, 1975). Veja também S. F. Maier e Martin E. P. Seligman, “Learned Helplessness: Theory and Evidence”, *Journal of Experimental Psychology General* 105 (1976): 2-46.
- ² Eclesiastes 9.10.
- ³ Nadine Stair, paciente de 85 anos de Bernie Siegel, enfrentando a morte, como citado em Bernard Siegel, *Peace, Love and Healing: Bodymind Communication and the Path to Self-Healing* (Nova York: Harper and Row, 1989), p. 245, 246.
- ⁴ Eileen Guder, *God, But I’m Bored* (Garden City, NY: Doubleday, 1971).
- ⁵ Daniel Kahneman e outros, “A Survey Method for Characterizing Daily Life Experience: The Day Reconstruction Method”, *Science* 306 (2004): 1776-80.
- ⁶ Susan Nolen-Hoeksema, “The Role of Rumination in Depressive Disorders and Mixed Anxiety/Depressive Symptoms”, *Journal of Abnormal Psychology* 109 (2000): 504-11.
- ⁷ Bruce Pandolfini, *Every Move Must Have a Purpose: Strategies from Chess for Business and Life* (Nova York: Hyperion, 2003).
- ⁸ Esse fenômeno foi demonstrado mais claramente pelo doutor James Pennebaker, psicólogo da Universidade do Texas. Para mais informações, veja seu livro *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotion* (Nova York: Guilford Press, 1990).
- ⁹ Carol S. Dweck e Janine Bempechat, “Children’s Theories of Intelligence: Implications for Learning”, in: *Learning and Motivation in the Classroom*, ed. Scott G. Paris, Gary M. Olson e Harold William Stevenson (Hillsdale, NJ: Erlbaum, sem data). Veja também J. Benson e Carol S. Dweck, “The Development of

- Trait Explanations and Self-evaluations in the Academic and Social Domains”, *Child Development* 57 (1986): 1179-89; Carol S. Dweck e Lisa A. Sorich, “Mastery-oriented Thinking”, in: *Coping: The Psychology of What Works*, ed. C. R. Snyder (Nova York: Oxford University Press, 1999).
- 10 James M. Cooper, Ellen de Lara e James Garbarino, *An Educator’s Guide to School-Based Interventions* (Florence, KY: Wadsworth, 2003).
 - 11 Teresa M. Amabile e Mukti Khair, “Creative and the Role of the Leader”, *Harvard Business Review* 86, n. 10 (outubro de 2008).
 - 12 Steve Jobs, discurso de formatura (Stanford University, Stanford, CA: 12 de junho de 2005).
 - 13 Marilyn Wellemeyer, “The Class the Dollars Fell On”, *Fortune*, maio de 1974.
 - 14 Gail Sheehy, *Pathfinders: Overcoming the Crises of Adult Life and Finding Your Own Path to Well-Being* (Nova York: Morrow, 1981).
 - 15 Corredores de riscos, aquelas pessoas dispostas a expandir suas vidas além da zona de conforto, partilham uma determinada disciplina digna de nota. Eles só ouvem seus críticos de forma seletiva. “Às vezes é preciso decidir em sua vida quando o correto é não ouvir o que os outros estão falando”, afirmou Stacy Allison. Ela devia saber o que estava dizendo. Stacy foi a primeira mulher americana a chegar ao topo do monte Everest. “Se eu tivesse dado ouvidos a outras pessoas, não teria escalado o Everest.” Citação em John C. Maxwell, *Put Your Dream to the Test* (Nashville: Nelson, 2009), p. 149.
 - 16 Kent M. Keith, “The Origin of the Paradoxical Commandments”, *Anyway: The Paradoxical Commandments*, <http://www.paradoxicalcommandments.com/origin.html> (acessado em 2 de março de 2010).
 - 17 Kent M. Keith, *The Silent Revolution: Dynamic Leadership in the Student Council* (Cambridge, MA: Harvard Student Agencies, 1968).

¹⁸ Robin Finn, “Pushing Past the Trauma to Forgiveness”, *New York Times*, 28 de outubro de 2005, <http://www.nytimes.com/2005/10/28/nyregion/28lives.html> (acessado em 16 de fevereiro de 2010).

Conclusão: Deixe a Aventura Começar

- ¹ Donald Albers e Constance Reid, “An Interview wiThGeorge B. Dantzig: The Father of Linear Programming”, *The College of Mathematics Journal* 17 (1986): 301.
- ² G. W. S. Barrow, *The Kingdom of the Scots: Government, Church and Society from the ElevenThto the FourteenThCentury*, 2. ed. (Edimburgo: Edinburgh University Press, 2003).
- ³ *Braveheart*, DVD, dirigido por Mel Gibson (1995; Hollywood, CA: Paramount Pictures, 2002).



Lidando com Pessoas Difíceis

Parrott, Les

9788526312937

256 páginas

[Compre agora e leia](#)

valores divinos para uma sociedade em constante mudança. Um comentário exegético e explicativo apresentado de forma prática para facilitar a compreensão dessa parte da lei de Moisés, ajudando o povo de Deus a distinguir entre Lei e Evangelho. Um produto CPAD.

[Compre agora e leia](#)



O GOVERNO DIVINO EM MÃOS HUMANAS

*Liderança do Povo de Deus
em 1º e 2º Samuel*



Osiel Gomes

O Governo divino em mãos humanas

Gomes, Osiel

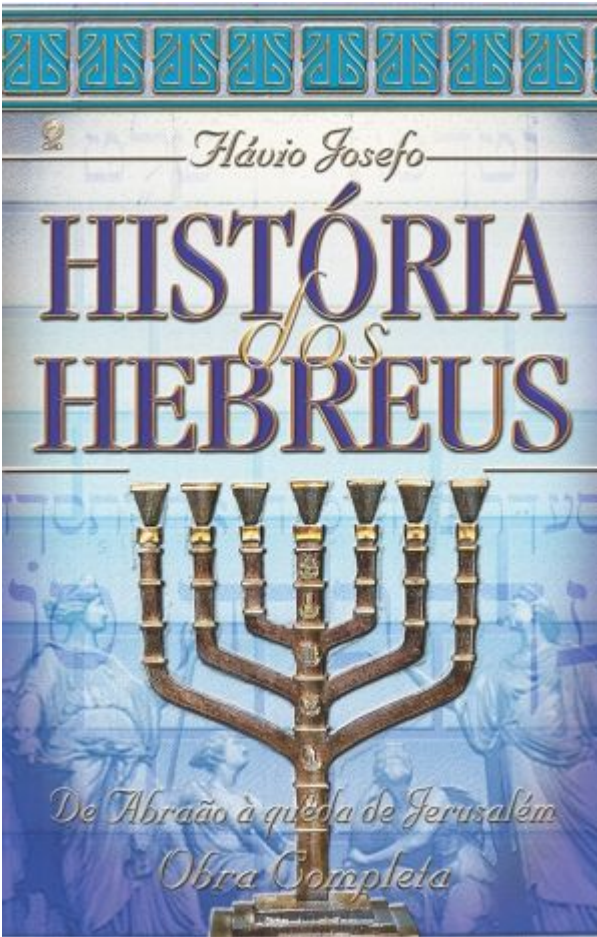
9788526319073

160 páginas

[Compre agora e leia](#)

A liderança de Davi e de Salomão, como descrito em 1 e 2 Samuel contrasta com a conflituosa e instável vivência no livro de Juízes e ressalta a significância de bons e verdadeiros líderes, que tenham compromisso com Deus e queiram, de fato, fazer a Sua vontade. Nesta obra, faremos um passeio pelos livros de 1 e 2 Samuel que compreendem 130 ou 140 anos, envolvendo os seguintes personagens: Samuel, Saul e Davi, cada um apresentando algo positivo e algo negativo.

[Compre agora e leia](#)



História dos Hebreus

Josefo, Flávio

9788526313491

1568 páginas

[Compre agora e leia](#)

Em História dos Hebreus o autor escreve com detalhes os grandes movimentos históricos judaicos e romanos. Qualquer estudante da Bíblia terá em Flávio Josefo descrições minuciosas de personagens do Novo Testamento (Evangelhos e Atos), tais como: Pilatos, os Agripas, os Herodes e inúmeros outros pormenores do mundo greco-romano, tornando esta obra, depois da Bíblia, a maior fonte de informação sobre o povo Judeu. Um produto CPAD.

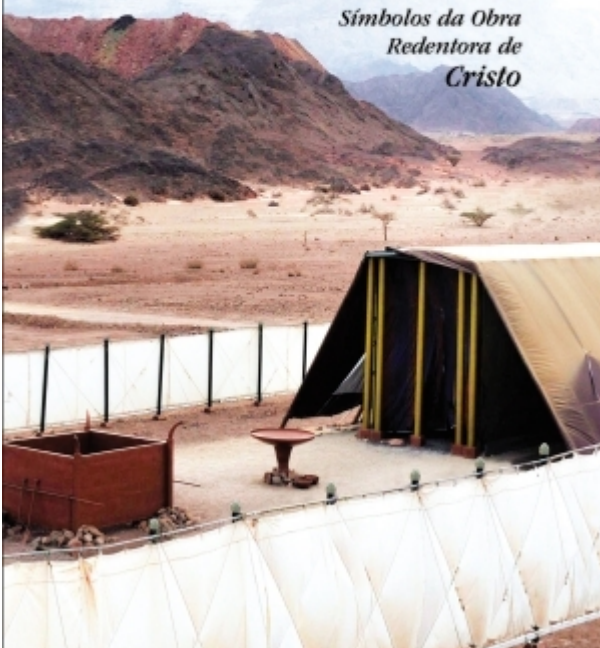
[Compre agora e leia](#)



Elienai Cabral

O TABERNÁCULO

*Símbolos da Obra
Redentora de
Cristo*



O Tabernáculo

Cabral, Elienai

9788526318687

160 páginas

[Compre agora e leia](#)

Estudar o Tabernáculo leva a um profundo conhecimento bíblico que revela verdades espirituais para a vida e a uma reflexão sobre o tipo de relacionamento que Deus sempre procurou com Seu povo. E ainda hoje Ele busca habitar em nosso meio, rompendo as barreiras do pecado que insistem em nos separar. O Tabernáculo era a presença física de Deus na terra para que os homens pudessem ver a manifestação da presença divina através de objetos que foram cuidadosamente escolhidos por Deus, entre eles a Arca da Aliança. Nesta obra estudaremos sobre o Tabernáculo e entenderemos que ele era um tipo perfeito de Jesus Cristo, pois Ele também foi a manifestação visível de Deus e habitou no meio do povo. Livro escrito como texto de apoio à revista Lições Bíblicas de Adultos do 2º trimestre de 2019 da Escola Dominical, comentadas também pelo autor do livro, pastor Elienai Cabral.

[Compre agora e leia](#)



HERÓIS DA FÉ

VINTE HOMENS
EXTRAORDINÁRIOS
QUE INCENDIARAM
O MUNDO

ORLANDO BOYER

Heróis da fé

Boyer, Orlando

9788526311954

272 páginas

[Compre agora e leia](#)

Mais de 300.000 livros vendidos! Um dos maiores clássicos da literatura evangélica. Homens extraordinários que incendiaram o mundo. A cada capítulo uma história diferente, uma nova biografia. As verdadeiras histórias de alguns dos maiores vultos da Igreja de Cristo. Heróis como: Lutero, Finney, Wesley e Moody, dentre outros que resolveram viver uma vida de plenitude do evangelho. "O soluço de um bilhão de almas na terra me soa aos ouvidos e comove o coração: esforço-me, pelo auxílio de Deus, para avaliar, ao menos em parte, as densas trevas, a extrema miséria e o indescritível desespero desses mil milhões de almas sem Cristo. Medita, irmão, sobre o amor do Mestre, amor profundo como o mar, contempla o horripilante espetáculo do desespero dos povos perdidos, até não poderes censurar, até não poderes descansar, até não poderes dormir." (Carlos Inwood). Esta obra contém as biografias de grandes servos de Jesus. Conheça a vida de pessoas verdadeiramente transformadas por Deus e que, por isso, servem-nos como exemplos de vida. Um estímulo para também buscarmos ser reconhecidos como verdadeiros Heróis da Fé. Um produto CPAD.

[Compre agora e leia](#)